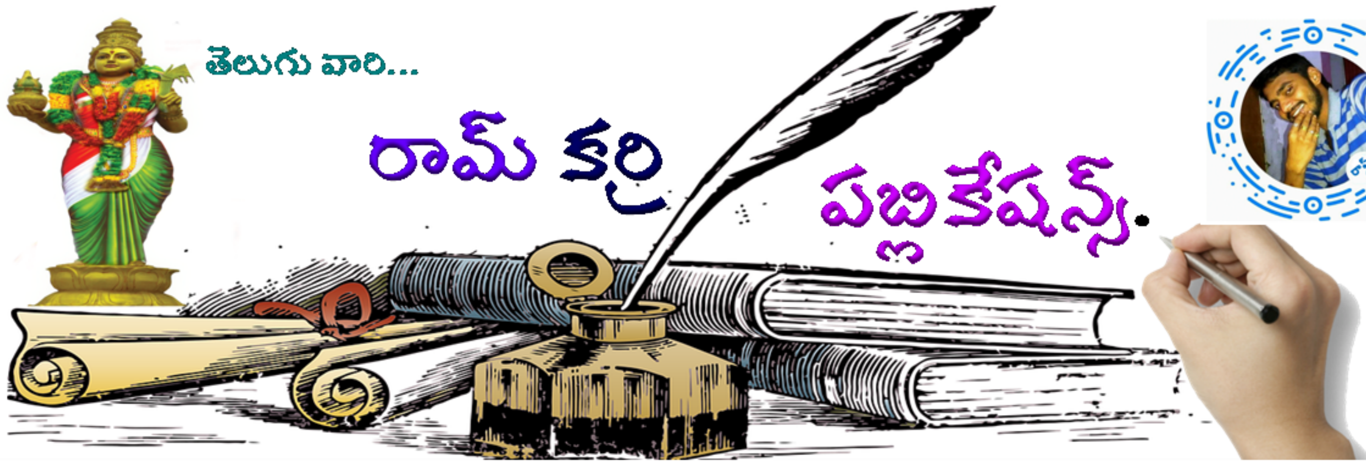
జ్ఞాపక శక్తి - చదివే పద్ధతులు

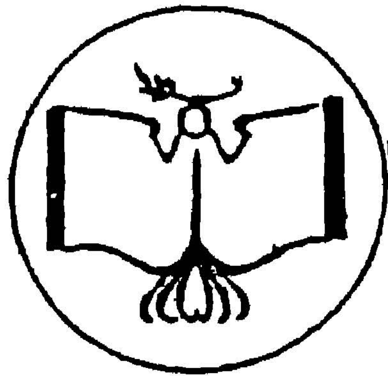
హైస్కూల్, కాలేజీ విద్యార్థుల కోసం





రామ్ కర్రి పబ్లికేషన్స్, రాయవరం, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా. పిన్ : 533346, రామ్‌కర్రి.కామ్ , చరవాణి : 8096339900

పి.వి.కృష్ణారావు, పిహెచ్.డి.



నవసాహితి బుక్ హౌస్

ఏలూరు రోడ్ • విజయవాడ-520002

ముందు మాట - నామాట

ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ఫిబ్రవరి 1998 లో ప్రచురించిన జ్ఞాపకశక్తి-చదివే పద్ధతులుకి లభించిన ఆదరణ ఈ రెండో ఎడిషన్‌కి ప్రేరణ. కొన్ని మార్పులతో,చేర్పులతో నవసాహితి బుక్‌హౌస్‌వారు వెలువరిస్తున్న ఈ పుస్తకం గ్రామీణప్రాంతాల్లో, చిన్న టౌన్లలో ఉన్న విద్యాసంస్థల్లో తెలుగు మీడియంలో చదువుకునే విద్యార్థులకు ఆ పుస్తకంలోని సమాచారాన్ని అందించాలన్న నా సంకల్పానికి శ్రీ ప్రకాశరావుగారు ఇచ్చిన రూపం.

ఈ పుస్తకం మొదటి ఎడిషన్‌లోని "నామాట" ని యదాతథంగా మీరు దీని తరవాత పేజీలో చూస్తారు. అందులో ఈ పుస్తకం పూర్వపరాలు ఉన్నాయి. జ్ఞాపకశక్తి శిక్షణ శిబిరాల నిర్వహణలో నాకు తోడ్పడుతున్న డా ఝాన్సీరాణికి, డా.శ్రీరామచంద్రమూర్తికి, శ్రీ రమేష్ బాబుకి, శ్రీమతి రమాదేవికి నా కృతజ్ఞతలు.

రెండవ ఎడిషన్‌కి అనుమతి ఇచ్చిన ఆంధ్రాయూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్, గ్రామీణ అభ్యుదయం పట్ల ఎంతో ఆసక్తిఉన్న ప్రముఖ ఆర్థిక శాస్త్రవేత్త ప్రొఫెసర్. ఆర్.రాధాకృష్ణగార్కి నా కృతజ్ఞతా అభివందనాలు.

త్రిపురాజీకి నా కృతజ్ఞతాంజలి.

పి.వి. కృష్ణారావు.

'రాజా' 2-48-2
ప్లాట్ నెం: 65, సెక్షన్ XI
యం.వి.పి. కాలనీ
విశాఖ పట్నం -17

నా మాట

పందొమ్మిది వందల ఎనభై ఐదులో ఆంధ్రాయూనివర్సిటీ స్థాపించిన ఇనిస్టిట్యూట్ ఫర్ యోగ & కాన్షియస్‌నెస్ విస్తరణ విభాగానికి ఒక దశాబ్దంపాటు ఆనరరీ డైరక్టరుగా బాధ్యత వహించిన శ్రీమతి ప్రమీలా సరాఫ్ ఆ విభాగంకోసం బీచ్ రోడ్డులో యోగ విలేజ్‌ని రూపొందించి విశాఖపట్నానికే వన్నె తెచ్చారు. ఆ విభాగపు బాధ్యతని 1997లో స్వీకరించాక నేను చేపట్టిన విస్తరణ కార్యక్రమాల్లో ఒకటి "వర్క్‌షాప్ ఆన్ ఇంప్రూవింగ్ మెమొరీ & స్టడీ హాబిట్స్ త్రూ సైకాలజీ & యోగ". ఆ శిక్షణా శిబిర కార్యక్రమ సారాంశాన్ని తెలుగు విద్యార్థులకు, అధ్యాపకులకు, తల్లిదండ్రులకు విస్తృతంగా అందించాలనే ఈ చిన్ని పుస్తకం.

యోగ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు ప్రొఫెసర్ కె. రామకృష్ణారావు గార్కి, సంస్థ అభివృద్ధికి ఎన్నో విధాల తోడ్పడిన డా. యం. గోపాలకృష్ణారెడ్డి గార్కి, శ్రీమతి ప్రమీలాసరాఫ్ గార్కి, ఆంధ్రాయూనివర్సిటీ యాజమాన్యానికి, నాకు అన్ని రకాలుగా సహాయసహకారాలు అందిస్తున్న యోగ ఇనిస్టిట్యూట్ పరిశోధన, విస్తరణ శాఖల్లోని నా సహోద్యోగులకు, నా తెలుగు రచనా వ్యాసంగంలో అనేక విధాలుగా సహకరిస్తున్న డా. కె. శ్రీదేవి, శ్రీమతి పి. పద్మరాణిలకు ఈ పుస్తక ప్రచురణ సందర్భంలో నా కృతజ్ఞతాభి వందనాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఎంతో ఆసక్తితో మాన్యుస్క్రిప్టు చదివి సూచనలందించి, ఆపైన ప్రూఫ్‌లు సరిచూసిన మిత్రుడు శ్రీ నటరాజ్‌కి, ప్రోత్సాహం, సూచనలు ఇచ్చిన శ్రీకృష్ణా అకాడమీ అధినేత శ్రీ టి. బలరామకృష్ణ టి. యస్.ఆర్. & టి.బి.కె. కాలేజి జువాలజీ శాఖాధ్యక్షులు శ్రీ కె. సుబ్బారావుగార్లకి నా కృతజ్ఞతలు.

ఆంధ్రాయూనివర్సిటీ ప్రెస్ & పబ్లికేషన్స్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు. ముఖ్యంగా ప్రచురణ సమయంలో ప్రొఫెసర్ పి. రాజేంద్రప్రసాద్, శ్రీ జి. మదనరాజ్, శ్రీ యం.యస్. స్వామిగార్లు చూపిన ఆసక్తికి, ఆత్మీయతకి నిబద్ధుణ్ణి.

- పి.వి. కృష్ణారావు

విషయసూచిక

జ్ఞాపకశక్తి

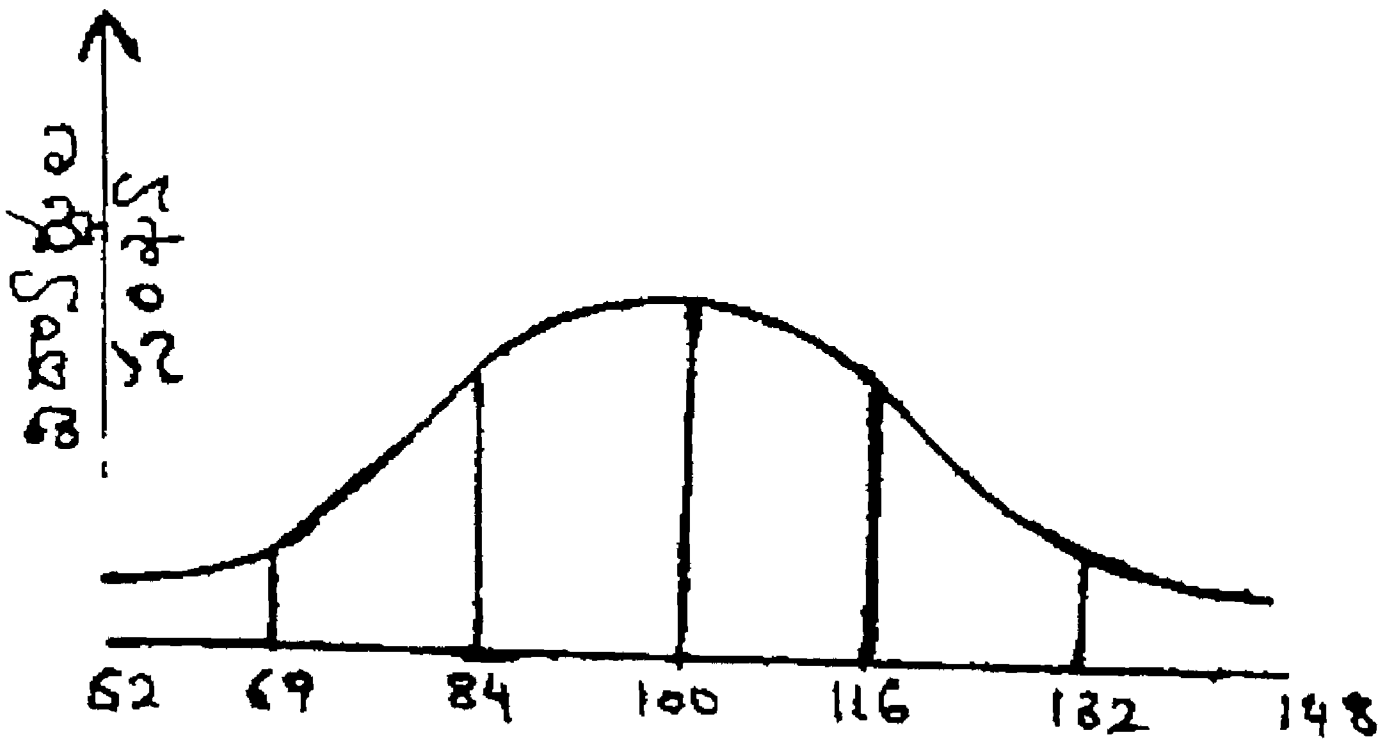
జ్ఞాపకశక్తికి మనిషి జీవితంలో చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్ని సమాజాల్లోను జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉన్నవాళ్లకి గుర్తింపు, అలాంటివాళ్లు రాణించటం మనకందరికి తెలిసిన సంగతే. ఎందుకంటే మన ఆలోచన, ప్రణాళికా రచన అంతా మనకి గుర్తున్న విషయాలతోనే నడుస్తుంది. ఆధునికకాలంలో, ముఖ్యంగా విద్యారంగంలో జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలిగే సామర్థ్యానికి విశిష్ట స్థానం ఉంది. మన పరీక్షా విధానాలన్నీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించేవే. అన్ని రంగాల్లోనూ జ్ఞాన సంపద విపరీతంగా పెరిగిపోవటంవల్ల చదువుపై దాని ప్రభావంపడి విద్యార్థులు గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయాలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయి.

ఈ పుస్తకం మనోవిజ్ఞానశాస్త్రంలో జ్ఞాపకశక్తి గురించి కనుక్కోబడ్డ విషయాలు, జ్ఞాపకశక్తి బాగా అభివృద్ధి చెందాలంటే అవలంబించాల్సిన చదివే పద్ధతుల్ని వివరించటంతోపాటు విద్యార్థులు సామాన్యంగా ఎదుర్కొనే సమస్యల్ని, వాటికి పరిష్కారాల్నీ చర్చిస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి, చదివేపద్ధతుల గురించి తెలుసుకునే ముందు మనుషుల్లో గల తేడాల గురించి మనకు కొంత అవగాహన ఉండాలి.

వ్యక్తుల్లో తేడాలు :

మీ చుట్టూ ఉన్నవారిని పరిశీలించండి. వాళ్ల ఎత్తు, వంటి రంగు, తెలివితేటలు (ప్రజ్ఞ), బరువు, నలుగురితో కలిసిమెలిసి పోగలిగిన స్వభావం - ఇలా ఏ అంశమైనా తీసుకోండి. అందరూ ఒకలా ఉండరు. ఉదాహరణకు తెలివితేటలు తీసుకోండి. కొందరు చాలా తెలివిగలవారైతే కొందరు తెలవితక్కువవారై ఉంటారు. ఎక్కువమంది సామాన్యమైన తెలివితేటలు కలిగి, కొద్దిగ అటుగ ఇటుగ ఉంటారు. మనం ఒకే వయసు కలిగిన చాలామంది విద్యార్థుల తెలివితేటల్ని పరీక్షించామనుకుందాము. వారి ప్రజ్ఞా సూచిన (ఐక్యూ - ఇంటెలిజెంట్ కోషెంట్) లతో ఒక గ్రాపు గీస్తే అది గంట ఆకారంలో ఉంటుంది.



ఐ క్యు

ఈ బొమ్మలో విద్యార్థుల ఐక్యూ 52 నుంచి 148 దాకా ఉంది. వారి సగటు ఐక్యూ 100. 95 శాతం విద్యార్థులు 69కి132కి మధ్య ఉంటారు. 68 శాతం విద్యార్థుల ఐక్యూ 84కి 116కి మధ్య ఉంటుంది. మరీ ఎక్కువ ఐక్యూ కలవారు, మరీ తక్కువ ఐక్యూ కలవారు సమాజంలో కొద్దిమంది మాత్రమే ఉంటారు. మెజారిటీ సగటు ఐక్యూకి కొద్దిగా అటుగా ఇటుగా ఉంటారు.

దీని అర్థం ఏమిటంటే, మనం చాలామంది విద్యార్థుల ప్రజ్ఞని కొలిచినప్పుడు వారందరి సగటు ఐక్యూ 100 ఉంటుంది. వారిలో నూటికి 95 మంది విద్యార్థుల ఐక్యూ 69కి 132కి మధ్య ఉంటుంది. 84కి 116కి మధ్య ఐక్యూ కలవారు నూటికి 68 మంది మాత్రమే ఉంటారు. అంటే మరీ ఎక్కువ ఐక్యూ, మరీ తక్కువ ఐక్యూ ఉన్న విద్యార్థులు తక్కువమంది ఉంటారు. విద్యార్థుల్లో ఎక్కువ శాతం సగటు ఐక్యూకి కొద్దిగా అటుగా ఇటుగా ఉంటారు. పర్సెంటేజీలు గమనిస్తే ఈ విషయం మరింత బాగా అర్థం అవుతుంది. షుమారు 34% విద్యార్థుల ఐక్యూ 100కి 116కి మధ్య ఉంటుంది. 116కి 132కి మధ్య 13% మంది విద్యార్థులు ఉంటారు 132కి 148కి మధ్య ఐక్యూ ఉండేవాళ్లు కేవలం 2%. అలాగే 100కి 84కి మధ్య ఐక్యూ ఉండే విద్యార్థుల శాతం 34, ఐక్యూ 84కి 69కి మధ్య ఉండే విద్యార్థులు 13 శాతం, 69కి 52 మధ్య ఉండేవారు 2 శాతం.

ప్రజ్ఞ = వారసత్వం x పరిసరాలు :

ఎవరి ప్రజ్ఞాపాటవాలయినా పుట్టుకతో వచ్చిన లక్షణాలమీద. వారు పెరిగిన పరిసరాలమీద ఆధారపడి ఉంటాయి. అయితే వారసత్వాన్ని గురించి, గతాన్ని గురించి ఈ దశలో మనం చెయ్యగలిగింది ఏమీలేదు. అయినా మనకున్న ప్రజ్ఞని బాగా ఉపయోగించుకోగలిగితే జీవితంలో రాణించటం సాధ్యమే. జ్ఞప్తి లేదా స్మృతి సైతం మన ఐక్యూలో ఒక అంశమే. అందువల్ల మనకున్న జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించుకొని చదువులో, జీవితంలో రాణించవచ్చు.

ఉదాహరణకు బాగా ప్రజ్ఞ కలిగిన వ్యక్తి ఏ మాత్రమూ పరిశ్రమ చెయ్యకపోతే సాధించగలిగేదానికీ, శ్రమిస్తే సాధించగలిగేదానికీ ఎంతో తేడా ఉంటుంది. అలాగే సామాన్యమైన తెలివితేటలు ఉన్నవారు బాగా శ్రమించటం వల్ల ఎక్కువ తెలివితేటలున్న వారి స్థాయికి ఎదగగలరు. కేవలం ప్రజ్ఞే కాకుండా మిగతా విషయాలు ఎన్నో జీవితంలో మన సాధ్యాసాధ్యాలను నిర్ణయిస్తాయి.

అసాధారణ, అతితక్కువ ప్రజ్ఞావంతులు :

ఈ పుస్తకంలో అత్యున్నతమైన ప్రజ్ఞగల బాలబాలికల గురించి, మందభాగ్యుల గురించి, ఇంకా శారీరక, మానసిక అనారోగ్యం మూలంగా వచ్చే ప్రజ్ఞాలోపాలు, జ్ఞాపకశక్తి లోపాల గురించి నేను వివరించటం లేదు. మామూలు విద్యాసంస్థల్లో చేరి చదువుకుంటున్నవారికి ఉపయోగించే కొన్ని పద్ధతుల్ని చర్చిస్తాను. ఈ సమాచారం వారికి చదువు విషయంలో విజయం సాధించటానికి ఉపయోగిస్తుంది.

మెదడుకు గల సామర్థ్యం :

మనిషి మెదడులో సుమారు 10 - 20 బిలియన్ల నాడీ కణాలున్నాయి. ధాంప్సన్ అనే శరీరధర్మ మనోవైజ్ఞానికుడి అంచనా ప్రకారం ఈ నాడీకణాలు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉండే అవకాశాల సంఖ్య ఈ భూమ్మీది అణువుల సంఖ్యతో సమానం. ఒక మనిషి మెదడు, జీవితకాలంలో సుమారు ఒక క్వాడ్రిలియన్ (10,00,00,00,00,00,00,00) (10^{15}) బిట్ల సమాచారాన్ని గ్రహించగలదు. ఒక వంద ట్రిలియన్ల మాటల్ని సైతం తనలో ఉంచుకోగలదు. దీన్ని బట్టి మనం తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే మనం తలలో అతి శక్తివంతమైన

సాధనాన్ని పెట్టుకుతిరుగుతున్నామనీ, సాధారణంగా మనం ఉపయోగించుకునే బ్రెయిన్ పవర్ చాల తక్కువ అనీ.

మెదడుకు గల ఈ సామర్థ్యాన్ని మరికొంతమేరా ఉపయోగించుకునే అవకాశాలు ఏమన్నా ఉన్నాయా? ఉన్నాయి. ఓపెన్‌మైండ్‌తో క్రొత్త పద్ధతులకి, అవకాశాలకి స్వాగతం పలికితే, మన వైఖరులను కొన్నింటిని మార్చుకుంటే అది చాలావరకు సాధ్యమే అని ఎన్నో పరిశీలనలు సూచిస్తున్నాయి.

జ్ఞప్తి - మనోవిజ్ఞానం :

జ్ఞప్తి లేదా స్మృతిని మన సంపూర్ణవ్యక్తిత్వం నుంచి విడిగా చూడలేం. మన మూర్తిమత్వంలో అదీ ఒక భాగమే. అది వ్యక్తి లక్ష్యాలకు, గమ్యాలకు, అభిరుచులకు, గుర్తుపెట్టుకొనేందుకు అతనికి గల శ్రద్ధ, అందుకు అతను పడే శ్రమకు సంబంధించి ఉంటుంది. మీరు మీ పట్ల, మీ జీవితంపట్ల చక్కటి దృక్పధాన్ని ఏర్పరచుకుంటే, మీ మూర్తిమత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటే మీ స్మృతీ తప్పక వృద్ధి చెందుతుంది.

మనకి ఏదైనా ఒక సంగతి స్మరణకి రాలేదనుకుందాము. ఉదాహరణకు పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు చదివిన విషయం ఒకటి గుర్తుకు రాలేదు. అదెందువల్ల జరుగుతుంది? సరిగ్గా నేర్చుకోకపోవటం వల్లనా? నేర్చుకున్న విషయాన్ని సక్రమంగా నిలవ చేసుకోలేకపోవటం వల్లనా? నిలవ ఉన్న సమాచారం వెలికి రాకపోవటం మూలంగానా?

ఈ మూడింట్లో దేనివల్లో, ఏ రెండిటివల్లో, మూడింటివల్లనో అలా జరగవచ్చు. అయితే దాన్ని గురించి ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. స్మృతిలో ఈ మూడు దశలూ ఉంటాయి.

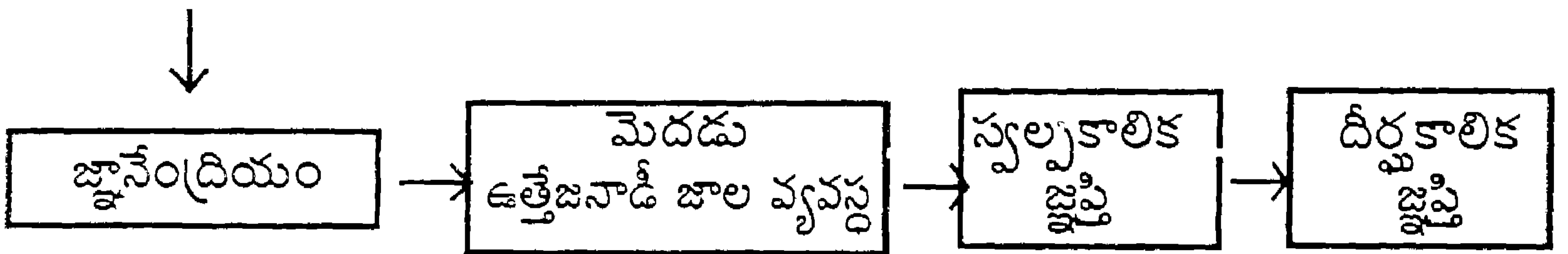
నేర్చుకోవటం (లెర్నింగ్)
నిలవ ఉండటం (స్టోరేజ్)
వెలికిరావటం (రిట్రీవల్)

ఈ మూడింటి గురించి తెలుసుకోవటంవల్ల అభివృద్ధి చెందే అవకాశాలు మెరుగవుతాయి. జ్ఞానమే శక్తికి మూలం (నాలెడ్జ్ ఈజ్ పవర్) అన్న మాటల్ని మీరు విన్నారా?

మన జ్ఞానేంద్రియాలపై అనుక్షణం ఎంతో సమాచారం గుప్పించబడుతూ ఉంటుంది. దాన్నుంచి మనం కావాలని, ఒక్కోసారి అనుకోకుండా కూడా, కొంత సమాచారాన్ని ఎన్నుకుంటాము. అంటే మన అవధానం (ఎటెన్షన్) వల్ల

సంకల్పంతోనూ, అసంకల్పితంగా కూడానూ కొంత సమాచారాన్ని చేతనా క్షేత్రంలోకి రానిస్తాము. అది అక్కడ నిక్షిప్తమై (రిజిష్టర్) భద్రపరచబడి మనం కావాలనుకున్నప్పుడు వెలికిరావటానికి అందుబాటులో ఉంటుంది. కొన్ని విషయాలు కొన్నాళ్లపాటే గుర్తుంటే మరికొన్ని చాన్నాళ్లు గుర్తుండిపోతాయి.

ఆ రకంగా జ్ఞప్తిలో మూడు దశల్ని మనం గమనించవచ్చు. ఇంద్రియ సమాచారదశ (సెన్సరీ ఇన్‌ఫర్మేషన్ స్టేజ్), స్వల్పకాలిక జ్ఞప్తి (షార్ట్ టరమ్ మెమరీ). దీర్ఘకాలిక జ్ఞప్తి (లాంగ్ టరమ్ మెమరీ)



జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా ఎంతో సమాచారం మనదాకా వచ్చినా మన అవధానాన్ని బట్టి కొంత సమాచారమే నాడీమండలంలోని ఉన్నతస్థాయి ప్రక్రియల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. రెటిక్యులార్ యాక్టివేటింగ్ సిస్టం (ఉత్తేజనాడీజాల వ్యవస్థ) అనే మెదడులోని భాగం మన అవధానాన్ని నియంత్రిస్తుంది. మన అవసరాలు, అభిరుచులు, మెంటల్ స్టేట్, ఉద్దీపన తీవ్రత మొదలైనవి ఏ విషయాలపట్ల అవధానం ఉండేదీ నిర్ణయిస్తాయి. ఒక్కసారి ఏదన్నా సమాచారం మన అవధానాన్ని పొందినప్పుడు అది మెదడులోని పై భాగాలకు అందుతుంది. దీన్ని బట్టి మనకు తెలిసేది ఏమిటంటే, ఏ విషయాల పట్ల మనకు అవధానం ఉంటుంది? అది మెదడును చేరుతుందా? అన్నది జ్ఞప్తికి సంబంధించిన చాలా ముఖ్యమైన విషయం.

మీరు బజార్లో నడుస్తూ వెళ్తున్నారు. ఎన్నో విషయాలు, ఎందరో వ్యక్తులు, వాహనాలు మీరు చూస్తారు. అయినా వాటిని మీరు పట్టించుకోకపోవచ్చు. ఏవైతే మీరు గమనించారో అవే జ్ఞప్తి ప్రక్రియలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

ఏదైనా ఉద్దీపన మన జ్ఞానేంద్రియం మీద పడ్డప్పుడు అది కొద్ది క్షణాలపాటే నిలుస్తుంది. ఆ ఇంప్రెషన్‌ని ఇమేజ్ అని కూడా అంటాము. ఆ ఇమేజ్‌లు, ఇంప్రెషన్లు, ఏ జ్ఞానేంద్రియానికి సంబంధించినవయినా కావచ్చు. ఈ దశలో, జ్ఞానేంద్రియ స్థాయిలో అవి ఒక సెకండుకంటే తక్కువసేపే నిలుస్తాయి. అంటే త్వరితంగానే మాయమయిపోతాయి.

మీరు బజార్లో నడుస్తున్నప్పుడు ఎన్నడో కలిసిన ఒక స్నేహితుడు ఎదురయ్యాడనుకుందాము. ఆ సమాచారం సెన్సరీ ఇంప్రెషన్ స్థాయినుంచి మీ అవధానం వల్ల ముందుకు సాగుతుంది. దాంతో అతను ఎవరు, ఎప్పుడు కలిసింది ...... అతన్ని గుర్తించటంతో మొదలై మరిన్ని వివరాలు మీ మనస్సులోకి వస్తాయి. అంతకుముందు అతన్ని గురించి మీ జ్ఞప్తిలో నిలవ ఉన్న సమాచారం వెలికివస్తుంది. అపుడు మీరు అతన్ని పలకరించి కుశల ప్రశ్నలు వెయ్యవచ్చు. మీరు చూసిన ఒక సన్నివేశం సైతం మీ ఉత్సుకతని పొందితే అది ఇంకొంతసేపు గుర్తుండవచ్చు. రోడ్డుమీద కలిసిన అంతకుముందు పరిచయంలేని ఒక వ్యక్తితో మీరు మాట్లాడితే బహుశా అతను మీకు ఎంతసేపో గుర్తుండకపోవచ్చు. మనకు ఏ విషయం ఎక్కువ రోజులు గుర్తుండాలన్నా స్వల్పకాలిక జ్ఞప్తినుంచి ఆ సమాచారం దీర్ఘకాలిక జ్ఞప్తిలోకి బదలాయింపబడాలి.

స్వల్పకాలిక స్మృతి :

ఏదైనా సమాచారం మీ మెదడును చేరినపుడు, అది స్వల్పకాలిక స్మృతిలో ఉంటుంది. మీ మెదడు ఆ సమాచారాన్ని విశ్లేషిస్తుంది. వ్యాఖ్యానిస్తుంది. సెన్సరీ ఇంప్రెషన్ స్టేజ్ కన్నా ఈ దశలో సమాచారం ఎక్కువ సమయం నిలుస్తుంది. కొన్ని సెకన్లపాటు (దాదాపు 20 సెకన్లు) అక్కడ నిలిచి అది ఇంకా గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన సమాచారం అయితే అది దీర్ఘకాలిక స్మృతి దశలోకి చేరటం జరుగుతుంది. లేదా దాన్ని మరచిపోతాము.

అంటే స్వల్పకాలిక జ్ఞప్తిలో మనకు కొద్దిసేపు గుర్తుండే విషయాలు నిలవ ఉండటం, అవి వెలికి రావటం మాత్రమే జరుగుతాయి. దీని సామర్థ్యం మితమైనది.

ఉదాహరణకు ఏదైనా పార్టీలో మీకు చాలామంది పరిచయం చెయ్యబడ్డప్పుడు వారి పేర్లు సాధారణంగా పరిచయం పూర్తి అయ్యేసరికి మీరు మరచిపోతారు. స్వల్పకాలిక స్మృతిలో ఏడు, ఎనిమిది అంశాలకంటే ఎక్కువ గుర్తుండవు.

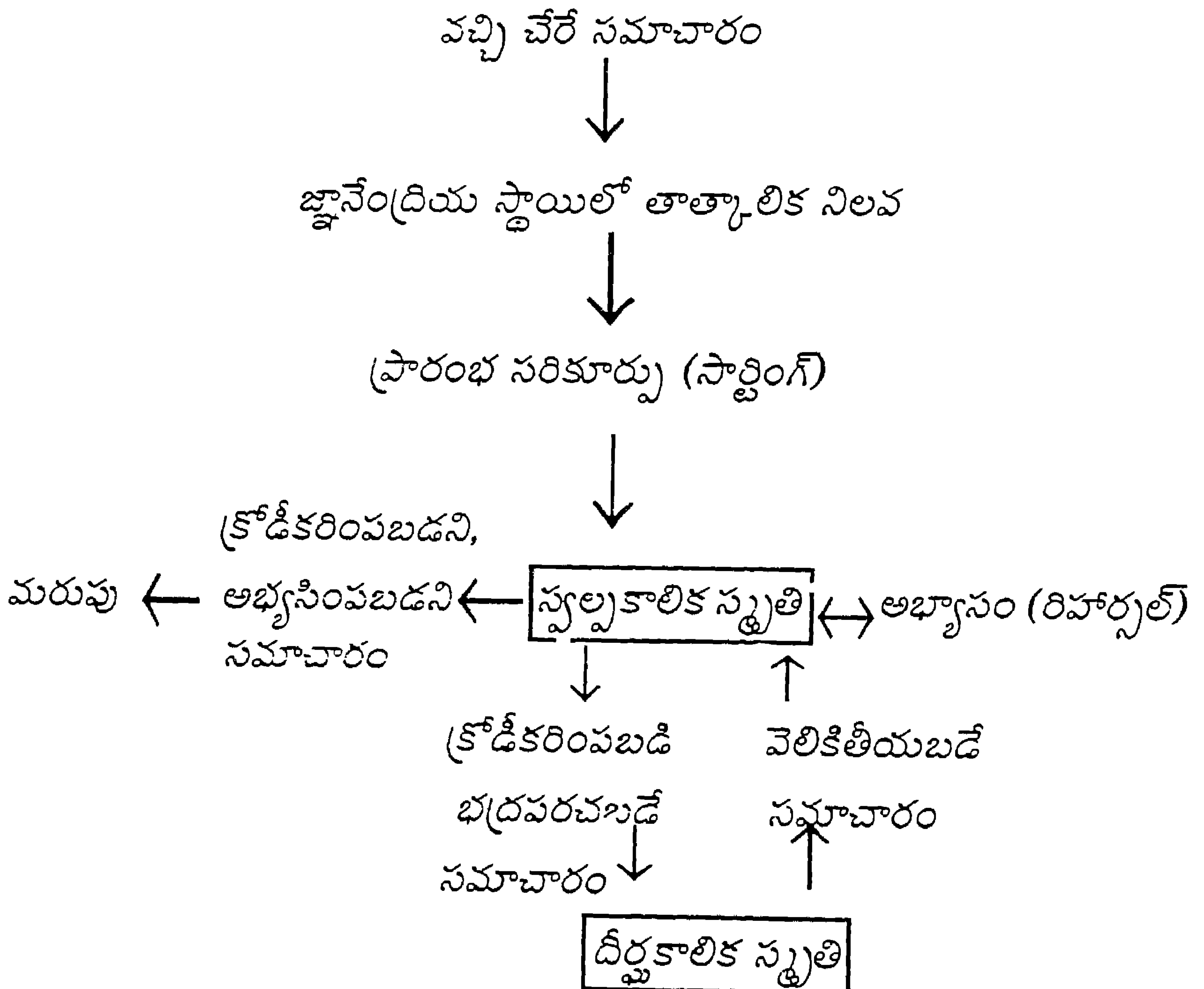
మనోవైజ్ఞానికులు టాకిస్టోస్కోపు అనే పరికరాన్ని ఉపయోగించి చాలా పరిమితమైన వ్యవధిలో కొన్ని చుక్కల్ని లేదా అంకెల్ని చూపించి వెంటనే అవెన్నో, ఏమిటో చెప్పమంటే, 7 నుంచి 9 చుక్కలు లేదా అంకెల వరకు మాత్రమే సరిగ్గా చెప్పగలగటం సర్వసాధారణం. అయితే అంకెల్ని, చుక్కల్ని సమూహాలుగ భావించి విడగొట్టి చూసినప్పుడు మాత్రం మరికొన్నింటిని చెప్పగలుగుతారని పరిశోధనల్లో

వెల్లడయ్యింది. ఈ పరీక్ష మన అవధానాన్ని, స్వల్పకాలిక స్మృతిని మాపనం చేస్తుంది.

దీర్ఘకాలిక స్మృతి :

దీర్ఘకాలిక స్మృతి కొన్ని గంటలు, రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు లేదా జీవన పర్యంతం సైతం ఉంటుంది. మన జ్ఞప్తిలో ఎక్కువ సమాచారం ఎక్కువకాలం ఉండేది ఈ భాగంలోనే. దీర్ఘకాలిక స్మృతికి అవధులు లేవు. కొందరు మనోవైజ్ఞానికులు ఏదైనా ఒక విషయం ఒక్కసారి దీర్ఘకాలిక స్మృతిలో నిలవ అవ్వటం జరిగితే దానిని మరచిపోవటం అంటూ ఉండదని అంటారు. దాన్ని స్మరణకు తెచ్చుకోవటం (రీకాల్ చెయ్యటం) మాత్రమే కష్టం కావచ్చు.

దీర్ఘకాలిక స్మృతి, క్రియాశీలమై సదా మార్పు చెందుతూ ఉండే ఒక క్లిష్టమైన అల్లిక. దాన్లో అన్ని ఇంద్రియాల నుంచి చేరే సమాచారం క్రోడీకరింపబడి, సంఘటిత పరచబడుతుంది. మన అన్ని జ్ఞాపకాలూ దాన్నుంచే వెలికి వచ్చేది.



జ్ఞానేంద్రియాలను చేరిన సమాచారం సార్టింగ్ చెయ్యబడి స్వల్పకాలిక స్మృతిలో నిలువ ఉంటుంది. అక్కడి నుంచి అది దీర్ఘకాలిక స్మృతిలోకి బదలాయింపబడటం కానీ లేదా దాన్ని మరచిపోవటం కానీ జరుగుతుంది. అయితే అభ్యాసం (రిహార్సల్) వల్ల స్వల్పకాలిక స్మృతిలోని విషయాలు క్రోడీకరింపబడి దీర్ఘకాలిక స్మృతిలోకి మారే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక స్మృతి స్వల్పకాలిక స్మృతుల్లోని సమాచారం సదా మారుతూ కలగలిసిపోతూ ఉంటాయి. ఇదంతా క్లిష్టమైన క్రియాశీలకమైన ప్రక్రియ.

ఇంతకుముందటి ఉదాహరణని మళ్లీ చూద్దాము. పార్టీలో మీకు పరిచయం చెయ్యబడ్డ ఒక వ్యక్తిపేరు కొద్దిసేపే గుర్తుంటుంది. బహుశా పార్టీ అయ్యేదాకా. ఒకవేళ పార్టీలో అతన్ని మీరు రెండు మూడు సార్లు కలసి పేరు పెట్టి పిలిచారనుకుందాము. మరుసటిరోజు అతని పేరు, వివరాలు మీకు గుర్తుండవచ్చు. ఒక వారం తర్వాత అతని పేరునీ, మరి కొన్నాళ్ళ తర్వాత అతన్నీ కూడా మీరు పూర్తిగా మరచిపోవచ్చు. అలా కాకుండా మరుసటిరోజు అతన్ని మీరు కలవటం తటస్థించింది అనుకుందాము. అతను మీకు మరి కొన్నాళ్లపాటు గుర్తుంటాడు. ఒకవేళ మళ్లీ అతను ఏదో ఒక సన్నివేశంలో మీకు ఎదురై ఉంటే అతన్ని మీరు ఎప్పుడూ, చాన్నాళ్లు కలవకపోయినా, మరచిపోరు. ఇందులో మనం గమనించాల్సిన విషయం రిహార్సల్, అభ్యాసం లేదా ప్రాక్టీస్. ఒక విషయం కొన్నిసార్లు అనుభవంలోకి రావటం వల్ల దాని జ్ఞాపకం బలంగా ఉంటుంది. కావలసినప్పుడు ఆ సమాచారాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోగలం. అలాంటి అభ్యాసానికి, స్మరణకి అవకాశం లేకపోతే జ్ఞాపకాలు పదిలంగా ఉండవు.

మరుపు :

అసలు మనం నేర్చుకొన్న లేదా చదివిన విషయాల్ని ఎందుకు మరచిపోతాము?

మనకు అసలు మరుపు అన్నదే లేకపోతే మనపై ముప్పిరిగొనే సమాచార భావం మన జీవితానికి చాలా అవరోధమవుతుంది. అందువల్ల అవసరమైన, ప్రాధాన్యం కల విషయాలనే సాధారణంగా మన మెదడు నిలవచేసుకుంటుంది. అయితే అలాంటి సమాచారం కూడా ఒక్కోసారి మనకు అందుబాటులో ఉండదు. దాన్ని గురించే ఇప్పుడు మనం ప్రస్తావించుకొనేది.

మరుపు గురించి ఎన్నో సిద్ధాంతాలు ఉన్నాయి. కొన్నిటిని తెలుసుకుందాము.

జ్ఞాపకాలు మెదడులో ఎలా నిలవ ఉంటాయి అంటే బహుశా నాడీ

రసాయన (న్యూరోకెమికల్) మార్పులు సంభవించటం వల్ల. అవి ఏదో ఒక రూపంలో కొనసాగటం వల్ల అని భావించవచ్చు. జ్ఞాపకం ఉండాలంటే ముందుగా మనం నేర్చుకొన్న ఏ విషయమైనా సంఘటితం అంటే కన్సాలిడేట్ కావాలి. అది నాడీమండల ప్రక్రియ. ఆ కన్సాలిడేషన్ జరగకపోతే జ్ఞాపకాలు నిలవ చెయ్యబడవు. మనం ఏదన్నా ఒక విషయం నేర్చుకొన్నప్పుడు అది సంఘటితం కావటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మెదడులో సంభవించే రసాయన చర్యలకి ఆ సమయం అవసరం.

ఎలుకలకి వ్యూహాలు (మేజెస్) నేర్పించి వెంటనే వాటి మెదళ్లను స్వల్ప విద్యుత్ ఘాతానికి గురిచేసినప్పుడు అవి నేర్చుకొన్న విషయాన్ని కోల్పోవటం పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు. ఎవరన్నా ప్రమాదానికి గురై తలకు చిన్న దెబ్బ తగిలినప్పుడు సాధారణంగా వారికి అన్ని విషయాలు గుర్తుంటాయి. కానీ యాక్సిడెంటుకు కొంచెం ముందుగా జరిగిన విషయాలు మాత్రం గుర్తుండవు. అంటే ఆ విషయాలు కన్సాలిడేట్ అవ్వడానికి వ్యవధి లేకపోయిందన్నమాట. మనం ఏదన్నా చదివినప్పుడు చదివిన విషయం సంఘటితమవ్వటానికి కొంత సమయం అవసరం కాబట్టి వెంటనే కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవటంకానీ, నిద్రించటం కానీ అందుకు దోహదం చేస్తుందని దీన్ని బట్టి తెలుస్తుంది.

జోక్య సిద్ధాంతం :

మరుపునకు ఒక కారణం జోక్యం (ఇంటర్‌ఫిరెన్స్). మనం అనేక విషయాలు నేర్చుకుంటాము. ఒకదాని తర్వాత మరొకటి. అలా ఎన్నో. ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్న విషయం ఇప్పుడు నేర్చుకునే విషయానికి అడ్డంకి అయ్యి రెండు విషయాలు కలసిపోయి ఏదీ సరిగ్గా గుర్తుండకపోవచ్చు. ఇది ఒకరకమైన జోక్యం. రెండోది మనం ఇప్పుడు నేర్చుకున్న విషయం అంతకుముందు నేర్చుకొన్న విషయాన్ని మరచిపోవటానికి కారణం కావచ్చు. వరుసగా మనం నేర్చుకొనే విషయాల ప్రభావం వ్యాప్తమై దానికి ముందు, వెనక విషయాల మరుపుకు కారణం కావచ్చు.

ప్రేరణాత్మక మరుపు :

మరుపు వల్ల ప్రయోజనం ఉండటంతో మనం ఎన్నో విషయాల్ని మరచిపోతాము. సాధారణంగా బాధాపూరితమైన సన్నివేశాలు, అనుభవాలు మనం మరిచిపోతాము. అందువల్ల మనకు లాభమే కాని నష్టం ఉండదు.

దమనం :

సుప్రసిద్ధ మనోవిజ్ఞాని సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మరుపుకు కారణం అచేతనంగా జరిగే దమనం (అణచివేత) అనే ప్రక్రియ అంటాడు. బాధాపూరితమైన, చేతనకు ఆమోదయోగ్యం కాని ఆలోచనలు, స్పందనలు అచేతనలోకి నెట్టివేయబడతాయని ఆయన ప్రతిపాదన. అయితే చదువుకు, మనం నేర్చుకొనే విషయాలకు కాక ఈ దమనం ముఖ్యంగా ఉద్వేగాలతో కూడిన జీవనానుభవాలకి వర్తిస్తుంది.

నిరుపయోగం :

మనం నేర్చుకొన్న విషయం లేదా నైపుణ్యం, అది ఏదైనా కానివ్వండి దాన్ని ఏ రకంగాను మనం ఉపయోగించకపోతే అది ఎన్నాళ్ళో గుర్తుండదు. ఉపయోగించటం వల్ల అభ్యాసం గాఢతరమవుతుంది.

స్కూళ్ళలో, కాలేజీల్లో మనం చదువుకొనే అంశాల్ని ఉపయోగించే అవకాశాలు మృగ్యం. అందువల్ల ఆ విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే అదనపు శ్రద్ధ, పరిశ్రమ అవసరమవుతాయి. వైద్య విద్యార్థులు తరగతి గదిలో, లాబొరేటరీలో నేర్చుకొనే విషయాలు వార్డులో రోగ నిర్ధారణకి, చికిత్సకి ఉపయోగిస్తున్నారను కుందాము. అలాంటప్పుడు ఆ విషయాలు వారికి శాశ్వతంగా సైతం గుర్తుండిపోతాయి. మన విద్యావిధానంలో అన్ని సబ్జెక్టులలోను అలాంటి ఆచరణాత్మక కార్యక్రమాలు లేవు.

స్మృతిలో రకాలు :

జ్ఞప్తిని మనం రెండు రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒకటి ఉదంతాలకు సంబంధించినది. జీవితానుభవాలు, సన్నివేశాలు అంటే వ్యక్తిగతానుభవానికి సంబంధించిన స్మృతి ఒక రకం. రెండోది సెమాంటిక్ స్మృతి. భాష, భావం, అర్థం, నియమనిబంధనలకు సంబంధించిన స్మృతి. ఈ పుస్తకం మనం ఈ సెమాంటిక్ స్మృతి గురించే చర్చిస్తున్నాము.

కొందరు మనోవైజ్ఞానికులు స్మృతిని మూడు, నాలుగు రకాలుగా సైతం విభజిస్తారు. హ్రస్వకాలిక (ఇమ్మీడియేట్), స్వల్పకాలిక, మాధ్యమిక (లేదా తాత్కాలిక), దీర్ఘకాలిక స్మృతి అని. అయితే స్వల్ప, మాధ్యమిక స్మృతులను రెండిటిని స్వల్పకాలిక స్మృతిగ వ్యవహరించటం సర్వసాధారణం. సెన్సరీ ఇంప్రెషన్ స్థాయిలో హ్రస్వకాలిక నిలవనీ, ఆ పైన కాసేపు గుర్తుండి మరచిపోయే విషయాలని స్వల్పకాలిక స్మృతి అనీ వ్యవహరిస్తారు. మరింత ఎక్కువ సమయం గుర్తుండే

విషయాలు తాత్కాలిక లేదా మాధ్యమిక స్మృతిలోకి వస్తాయి. ఈ రెండిటిని కలిపి వ్యావహారిక జ్ఞప్తి (వర్కింగ్ మెమొరి) అనీ అంటారు. దీర్ఘకాలిక స్మృతి ఎక్కువకాలం నిలవుండే అంశాలతో కూడినట్టిది. తాత్కాలిక స్మృతి కొన్ని గంటలపాటు గుర్తుండే విషయాలతో, హ్రస్వకాలిక స్మృతి మరింత తక్కువ సమయం గుర్తుండే విషయాలతో కూడి ఉంటుంది. ఈ నామకరణం సాపేక్షకం.

జ్ఞప్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవటం ఎలా?

మీరెప్పుడన్నా ఏదైనా ఒక విషయాన్ని మరచిపోకుండా ఉండటానికి వ్రేలుకు దారం కట్టుకోవటం కాని, వాచ్ కుడిచేతికి పెట్టుకోవటం కాని చేశారా? ఇంచుమించు ప్రతివారూ అలా ఏదో ఒక పద్ధతిని అనుసరించి విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవటం చాలా సాధారణం. ఇలాంటి చిట్కాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటినే నెమానిక్స్ అంటారు.

ఏదైనా ఒక విషయాన్ని కానీ, కొంత సమాచారాన్ని కానీ గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే దానికి ఒక పద్ధతిని అనుసరించటం మంచిదని సైకాలజిస్టులు భావిస్తారు. ఈ పద్ధతుల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఒక విషయాన్ని మరొక విషయానికి ముడి పెట్టి దానిని సూచికగా ఉపయోగించటం ఈ పద్ధతుల్లో ఉంటుంది. అంకెలు, మాటలు, స్థానం ఇలాంటివేవైనా ఒక విషయాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొనేందుకు మనకు సాయపడతాయి.

మనం కొన్ని వస్తువుల జాబితాని గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే వాటిని కొన్ని ప్రదేశాల పేర్లతో జతపరచి ఆ జాబితాలను నేర్చుకోవటం ఒక పద్ధతి. ప్రదేశాల పేర్లు ఒక క్రమంలో తేలిగ్గా మనకు గుర్తుంటాయి. కాబట్టి వాటికి జతపరచిన వస్తువులూ తేలికగా జ్ఞప్తికి వస్తాయి. అంటే చాలా తేలికగా గుర్తుండే మాటల్ని మనం గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన కష్టమైన విషయాలతో జతపరచి వల్లెవేసినప్పుడు, ఆ తేలిక మాటలు కష్టమైన విషయాలు జ్ఞప్తికి రావటానికి సంకేతాలుగా వ్యవహరించి అందుకు దోహదం చేస్తాయి.

ఇమేజరీ :

మనం నేర్చుకొనే విషయం దృశ్య సంబంధమైనది అయినప్పుడు దాని ప్రతిబింబాన్ని మన మనస్సులో స్పష్టంగా భావన చేసినప్పుడు అది గుర్తుండటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. మనుషుల పేర్లను వారి ఆకృతితో, ముఖకవళికలతో, వారికి గల ప్రత్యేక లక్షణాలతో అన్వయించుకోవటం, ఇమేజ్ చెయ్యటం వ్యక్తిని, అతని పేరును గుర్తుండేలా చేస్తుంది.

ఒక పరికరపు బొమ్మని కాని, ఒక జంతువు అవయవ వ్యవస్థని కాని బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే మనో ఫలకం మీద స్పష్టంగా దాన్ని ఊహించటం వల్ల అన్ని భాగాల అమరిక, పూర్తి బొమ్మ గుర్తుండి పోతాయి. ఇదే మిగతా జ్ఞానేంద్రియ సమాచారానికీ వర్తిస్తుంది.

అయితే ఈ ప్రతిమలు అందరికీ అంత స్పష్టంగా మానసిక ఫలకంపై రూపుదిద్దుకోవు. వ్యక్తుల్లో ఈ ఇమేజింగ్‌లో తేడాలు ఉంటాయి. కొందరు చాలా స్పష్టంగా ఇమేజ్ చెయ్యగలిగితే మరికొందరికి అసలే కుదరదు. కొందరికి దృశ్య సంబంధమైన ప్రతికృతులు కుదురుతాయి. కానీ శ్రవణ సంబంధమైనవి కుదరవు. అయినా, మనో ప్రతిమలో స్పష్టత లేకపోయినా భావన చెయ్యటం వల్ల దాని తాలూకూ జ్ఞప్తిలేశాలు సంఘటిత మవుతాయి. కొందరు చూసిన విషయాలు బాగా గుర్తు పెట్టుకొంటే మరి కొందరు విన్న విషయాలు బాగా గుర్తు పెట్టుకుంటారు. దృశ్యసంబంధమైన (విజువల్) జ్ఞప్తిబాగా ఉన్నవారు చూడటం, చదవటం వల్ల లబ్ధిపొందితే, శ్రవణ సంబంధమైన (ఆడిటరీ) జ్ఞప్తి బాగా ఉన్నవారు వినటం వల్ల లాభం పొందుతారు. మీరు ఏ రకమైన ప్రత్యేకత కలవారో తెలుసుకొని ఆయా పద్ధతుల్ని అనుసరించటం ఎంతో ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది. చార్టులు, లెక్చర్లు వినటం, కష్టమైన విషయాల్ని టేపు రికార్డరు ఉపయోగించి వినటం... మొదలైన మీకు అనుగుణమైన పద్ధతుల్ని మీరు అనుసరించవచ్చు.

కోడ్ :

మనం నేర్చుకోవాల్సిన విషయాలను కోడీకరించుకోవటం కూడా జ్ఞాపక శక్తికి దోహదం చేస్తుంది. ఒక పాఠంలోని పది పాయింట్లను గుర్తుపెట్టుకోవాలనుకుంటే వాటి మొదటి అక్షరాలను పేర్చి ఒకమాటగా నేర్చుకుంటే ఆ వరుసలో పది పాయింట్లూ గుర్తుంటాయి. ఉదాహరణకు ఇంద్రధనుస్సులోని రంగులని జుూతీబిస్త్రవీళి అని గుర్తుపెట్టుకొన్నప్పుడు వయలెట్, ఇండిగో, బ్లూ, గ్రీన్, యల్లో, ఆరెంజ్, రెడ్ అన్న క్రమంలో కరక్టుగా వ్రాయగలుగుతాము. కోడ్ మాటల్ని తయారుచేసుకొని వాటిని గుర్తుపెట్టుకొనే ప్రయత్నం చేస్తే పరీక్షల్లో అన్ని పాయింట్లూ ఏ ఒక్కటీ మర్చిపోకుండా వ్రాయగలుగుతారు.

ఏ నెలకి ఎన్ని రోజులో గుర్తుపెట్టుకొనే విధానం మీకు తెలిసే వుంటుంది. తెలియని వారికోసం ఆ చిట్కా రాస్తాను. అది :

చేతిని మూసి ఒక వైపు నుంచి వేళ్ళ కణుపుల్ని రెండు కణుపుల మధ్య పల్లాన్ని వరుసగ జనవరి, ఫిబ్రవరి . . . . అని జూలై దాకా గుర్తించండి. మళ్ళీ అటువైపు నుంచి మొదలు పెట్టి మొదటి కణుపు (జూలై అని గుర్తించింది)ను ఇప్పుడు ఆగస్టు అని మొదలు పెట్టి డిసెంబరు దాకా. ఒక ఫిబ్రవరి తప్ప కణుపు మీదికి వచ్చిన నెలలన్నిటికి 31 రోజులుంటాయి. వేళ్ళ మధ్య పల్లాల నెలలన్నిటికి 30 రోజులుంటాయి.

కోడ్‌కి మరొక ఉదాహరణ : మనిషి మెదడు నుంచి 12 జతల నాడులు వెలువడుతాయి. వాటిని కపాలనాడులు (క్రేనియల్ నెర్వ్స్) అంటారు. వాటి పేర్లని వరసగా గుర్తుపెట్టుకోవటానికి ప్రతి పేరులోని మొదటి అక్షరాలతో కూర్చిన మాటలతో తేలికగా గుర్తుండే ఒక పద్యాన్ని చాలామంది నేర్చుకుంటారు.

On Old Olympus Towering Top A Fat Armed Girl Vends Snowy Hops.

లేదా

On Occasion Of Tea-parties The Attractive Faces Are Girl Visitors, Say Hello.

లేదా

O O O T T A F A G V S H వూట్టఫాగ్విష్ అని కూడా కొందరు గుర్తు పెట్టుకుంటారు. ఆ నాడుల పేర్లు :

1. Olfactory	5. Trigeminal	9. Glossopharyngeal
2. Optic	6. Abducens	10. Vagus
3. Oculomotor	7. Facial	11. Spinal accessory
4. Trochlear	8. Auditory	12. Hypoglossal

ఏ విషయం మనకు గుర్తుండాలన్నా స్వల్పకాలిక జ్ఞప్తి నుంచి అది దీర్ఘకాలిక జ్ఞప్తికి బదిలీ అవ్వాలనీ, అలా అవ్వకపోతే దాన్ని మర్చిపోతామనీ మనం ముందర తెలుసుకున్నాము. ఈ బదలాయింపు జ్ఞప్తిలో ఒక ప్రధానమైన విషయం. మరొకటి, దీర్ఘకాలిక స్మృతిలోని విషయాలు మరుగైపోకుండా వాటిని బలోపేతం చెయ్యటం.

జ్ఞప్తులు బలంగా ఉండాలంటే వాటిని రిహార్సల్ చెయ్యటం కంటే మరో మార్గం లేదు. చదువుకూ, పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులవడానికి ఈ సంగతి చాలా ప్రాధాన్యత కలిగినది కాబట్టి దీన్ని మరింత లోతుగా పరిశీలిద్దాము.

నేను చదివిన (నేర్చుకొన్న) ఒక విషయం నాకు వెంటనే గుర్తుంటుంది మరుసటి రోజుకు గుర్తుండదు. అంటే చదివిన దాని అంశ (ట్రేస్) నా మెదడులో పదిలపరచటం అంతమేరకే జరిగిందన్నమాట. నేను ఆ విషయాన్ని మర్చిపోవటానికి ముందే మరలా చదవటం గాని, మననం చేసుకోవటం గాని చేశాననుకొండి. అప్పుడు బలహీనమవుతున్న నా జ్ఞప్తి అంశ (మెమొరీ ట్రేస్) బలం పుంజుకుంటుంది. అది నాకు గుర్తుండిపోతుంది. ఏ విషయాన్నైనా ఎక్కువకాలం గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే అది మనస్సు నుంచి పూర్తిగా చెరిగిపోకముందే దాన్ని తిరిగి దృఢపరచాలి. దీనికి సంబంధించిన మరికొన్ని వివరాలు.

రిసైటేషన్ (తిరిగి చెప్పుకోవటం) :

మనం నేర్చుకొన్న విషయాన్ని తిరిగి మనకు మనం చెప్పుకోవటాన్ని రిసైటేషన్ అంటారు. చదివేటప్పుడు నేర్చుకుంటున్న విషయాన్ని మననం చేసుకోవటం, అలా మననం చేసుకుంటూ చదువుకుంటూ పోవటం రిసైటేషన్‌తో కూడిన పఠనం. దాని వల్ల జ్ఞప్తి అంశలు సుస్థిరమవుతాయి. చదువుతూనే ఆ విషయాల్ని స్మరించటం లేదా గుర్తు తెచ్చుకోవటం వల్ల ఆ విషయం సుసంఘటితమవుతుంది. చాలామంది విద్యార్థులు పాఠ్యపుస్తకాల్ని యథాలాపంగా చదువుకుంటూ పోతారు. ఒక నవల లేదా వార్తాపత్రిక చదవటానికీ పాఠ్యపుస్తక పఠనానికి తేడా ఉండాలి. పఠనం చురుగ్గా, క్రియాత్మకంగా సాగాలి. అదీ రిసైటేషన్‌తో కూడిన పఠనం వల్లనే సాధ్యం. చాలా మంది విద్యార్థులు చదివిన విషయం నిజంగా నేర్చుకున్నామా, తమకి అది వచ్చిందా అన్న విషయాన్ని పట్టించుకోరు. అలా తమని తాము పరీక్షించుకోవటానికి భయపడతారు కూడా. అయితే అది మంచి పద్ధతి కాదు. చాలామంది విద్యార్థులు పై విధంగా చదివేసి పరీక్షకి వెళ్ళి అక్కడ గుర్తొస్తే రాసి, రాకపోతే గుర్తురాలేదనుకొని నిస్పృహ చెందుతూ వుంటారు. రిసైటేషన్‌తో కూడిన చదువు వల్ల మనకు ఏ విషయాలు వచ్చో, తెలుసో వాటిపట్ల మనకు నమ్మకం ఉంటుంది. అందువల్ల పరీక్షలంటే సాధారణంగా ఉండే భయాలు చాలావరకు తగ్గిపోతాయి. తరువాత నిస్పృహ చెందే పరిస్థితి కూడా ఉత్పన్నం కాదు.

పాఠంలో ఒక పాయింట్ గానీ, ఒక పేరాగ్రాఫు గానీ, ఒక యూనిట్ గానీ చదివి పుస్తకం మూసి సొంతమాటల్లో ఆ విషయాన్ని మీకు మీరు చెప్పుకోవటం మీ జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకోవటానికి అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఒక పరిశీలనలో వెల్లడయ్యింది ఏమంటే, విద్యార్థులు రెండు గంటలపాటు యథాలాపంగా ఒక

పాఠాన్ని చదవటం కంటే అదే పాఠాన్ని రిసైటేషన్‌తో 30 నిముషాలపాటు చదవటం మేలని. అంటే రిసైటేషన్ పద్ధతి మీ సమయాన్ని, సమర్థతని నాలుగు రెట్లు పెంచుతుంది. రిసైటేషన్‌తో కూడిన చదువు మీ మనస్సుని చదువుతున్న విషయంపై నిలిచేలా కూడా చేస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు గుర్తుకు వస్తుందన్న ధైర్యాన్నీ, విశ్వాసాన్నీ కూడా మీకు కలిగిస్తుంది.

అతి అభ్యాసం :

ఒక పాఠ్యాంశాన్ని తప్పులేమీ రాకుండా గుర్తొచ్చేటంతగా మీరు చదివారనుకుందాము. ఆ పైన ఆ పాఠాన్ని చదవటం అతి అభ్యాసం (ఓవర్ లెర్నింగ్) అంటారు. అతి అభ్యాసం మనఃస్ఫూర్తిగా, క్రియాత్మకంగా రిసైటేషన్‌తో కూడినదైతే మంచిదే. ఆ పాఠాన్ని మీరు చాన్నాళ్ళు చక్కగా గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతారు. జ్ఞప్తి అంశాలు చాలా స్థిరంగా ఉండటానికి ఓవర్ లెర్నింగ్ దోహదం చేస్తుంది. ఎప్పుడైనా అవసరమైన దాని కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ చదవటమే మంచిది.

సమీక్ష :

ఇంతకు ముందు ఒకసారి అభ్యసించిన విషయాల్ని కొన్నాళ్ళ తర్వాత తిరిగి చదవటం సమీక్ష. మరుగవుతున్న జ్ఞప్తి అంశాలు తిరిగి దృఢమవ్వటానికి సమీక్షాపఠనం ఎంతో సహకరిస్తుంది. సమీక్ష మొదటిసారి చదివినప్పటికంటే తక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. రిసైటేషన్‌తో కూడిన సమీక్షాపఠనం సుస్థిర జ్ఞప్తికి అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. సంవత్సరం చివర్లో వ్రాసే పరీక్షలకు ఈ రివ్యూ పఠనం చాలా అవసరం. అన్ని పాఠాల్ని అప్పుడప్పుడు పునఃపఠించటం అవి జ్ఞాపకం ఉండటానికి సహకరిస్తుంది. విద్యార్థులు వారంలో ఒకరోజును సమీక్షకి కేటాయించటం మంచిది. అప్పుడే వారి ఉత్తీర్ణత గణనీయంగా ఉంటుంది.

విరామాలతో చదవటం :

ఏకబిగిన గంటల తరబడి చదవటం, అప్పుడప్పుడు కొద్దిపాటి విరామం తీసుకుంటూ చదవటం - ఈ రెండింటిలోనూ విరామంతో కూడిన పఠనమే మంచిదని మనోవైజ్ఞానికులు భావిస్తున్నారు. ఒక గంట, గంటన్నర చదివాక కాసేపు వూరుకొని లేదా విశ్రమించి చదువు కొనసాగించటం మంచి పద్ధతి. ఒక సబ్జెక్ట్ చదివి, మరో సబ్జెక్ట్ మొదలు పెట్టేముందూ కొద్దిపాటి విరామం మంచిది.

మొత్తం - భాగాలు :

పాఠ్యాంశాన్ని మొత్తంగా ఏకంగా చదవటం కంటే అర్ధవంతమైన భాగాలుగ విడగొట్టి వాటిని విడివిడిగా అభ్యసించి, మొత్తం కలిపి మళ్ళీ చదవటమే మంచిదని చాలా మంది సైకాలజిస్టులు సూచిస్తారు. అయితే పాఠ్యాంశం మొత్తం మీద అవగాహన వచ్చాక మాత్రమే ఈ రకమైన విభజనాభ్యాసం పాఠాన్ని ఒకే మొత్తంగా చదవటం కంటే త్వరగా నేర్చుకోవటానికి, నేర్చుకున్నది గుర్తుండటానికి దోహదం చేస్తుంది. ఒకసారి పాఠం మొత్తం చదివి, దానిని అర్ధవంతమైన భాగాలుగ విభజించుకొని, ఆ భాగాలను చదివి, అన్నీ కలిపి చదవటం ఈ పద్ధతి ప్రత్యేకత.

విశ్రాంతి - నిద్ర :

చదివిన వెంటనే మనస్సు నిమగ్నమయ్యే మరో వ్యాపకం చేపట్టటంకంటే కాసేపు విశ్రాంతి, నిద్ర మేలు చేస్తాయి. అలాగే మనం ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లు ఒక సబ్జక్ట్ చదివిన వెంటనే మరొక సబ్జక్ట్‌చదవటం కంటే కొద్దిసేపు విశ్రమించి, లేదా ఆగి రెండో దాన్ని చదవటం మొదలు పెట్టటం మంచిది. చదవటం పూర్తయ్యాక నిద్రపోవటం, విశ్రమించటం చదివింది సంఘటితమవటానికి దోహదం చేస్తుంది. పరీక్షముందు రాత్రంతా మేల్కొని చదవటం రిట్రీవల్‌కి సహకరించదు.

మామూలు సమయంలో కంటే పరీక్షల్లో కొద్దిగా ఎక్కువగా చదివినా, చదివాక తప్పనిసరిగా కొన్ని గంటలయినా నిద్రపోవాలి. మామూలు రోజుల్లో ఎన్ని గంటలు నిద్రపోయే అలవాటు ఉందో అన్ని గంటలు కాకపోయినా కనీసం 5-6 గంటలన్నా నిద్రపోవాలి. చాలామందికి పరీక్షల వల్ల కలిగే ఉద్విగ్నత వల్ల, ఆందోళన వల్ల నిద్రపట్టదు. అయినా పడుకొని కళ్ళు మూసుకొని మంచంపై రెస్ట్‌లెస్‌గ దొర్లకుండా వీలైనంత ప్రశాంతంగా ఉండటానికి, నిద్రించటానికి ప్రయత్నించాలి. ముందు పేజీల్లో మనం కొన్ని రిలాక్సేషన్ పద్ధతుల్ని కూడా తెలుసుకుందాము. నిద్రపట్టనప్పుడు సైతం శరీరానికి, మనస్సుకు చక్కటి విశ్రాంతిని కలుగజేసే ఎన్నో పద్ధతులు ఇటీవలి కాలంలో అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

అర్ధం :

సబ్జెక్టు, పాఠ్యాంశం ఏదైనా కానివ్వండి, దాన్ని మీరు అర్థం చేసుకున్నప్పుడే బాగా జ్ఞాపకం ఉంటుంది. బట్టీ పట్టటం చిన్న వయసులో తక్కువ పాఠ్యాంశాల వల్ల కుదురుతుందేమో కానీ పెద్దయ్యాక చదవాల్సిన పుస్తకాల సంఖ్య పెరిగాక అది కుదరదు. ఏదైనా ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని, సొంతమాటల్లో చెప్పగలితే ఆ

విషయం చాన్నాళ్ళు గుర్తు ఉంటుంది. ఒక కొటేషన్ని, నిర్వచనాన్ని సైతం మీరు యధాతథంగా వ్రాయాలనుకొన్నా, దాని అర్థం తెలుసుకొన్న తర్వాతే దానిని అలా గుర్తుపెట్టుకోవటం మంచిది. బండగా బట్టీ పట్టటం జ్ఞప్తికి సహకరించదు.

మనం చదివే విషయాలు మరీ సంబంధం లేకుండా ఉండవు. ఒక సబ్జెక్ట్‌లోని విషయాలపై, ఒక పాఠంలోని విషయాలపై, వాటి అంశాల పరస్పర సంబంధాల పట్ల అవగాహన పెంచుకొంటేనే మనకు అవి బాగా గుర్తుండటంతోపాటు, మన ఆలోచనా సరళి సైతం మెరుగవుతుంది. అర్థం తెలిసినప్పుడు కలిగే అవగాహన, స్ఫూర్తే అంతర దృష్టికీ, సృజనాత్మకతకీ దారితీసేది. క్రియేటివిటీ అంటే నిజానికి వినూత్న పరిశీలన, వివరణ, రూపకల్పన. అది భావాన్ని అనుసరిస్తుంది కానీ భాషని కాదు.

ప్రదర్శన :

మీరేదన్నా నిర్వచనాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకొండి. దాన్ని ఒక కాగితం మీద వ్రాసి ఇంట్లో మీ డెస్క్ ప్రక్కన గోడ మీదో, అద్దం మీదో, మరెక్కడన్నా మీ దృష్టిలో పడేచోట అంటించారనుకోండి. దాన్ని మీరు పదే పదే చూడటం తటస్థిస్తుంది. దాని జ్ఞాపకం బలపడి అది మీకు చక్కగా గుర్తుంటుంది. మరీ ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన నిర్వచనాలు, ఫార్ములాలు, సూత్రాలు మొదలైన వాటిని ఈ రకమైన ప్రదర్శనతో బాగా గుర్తుపెట్టుకోవటం వీలవుతుంది. కష్టమైన విషయాలు యధాతథంగా రాయాలనుకున్న విషయాలకి ఈ చిట్కాని ఉపయోగించుకోవచ్చు. అయితే దానిని యధాతథంగా, నిర్వికారంగా చూడకుండా, అతి కొద్ది సందర్భాల్లో అయినా వాటిని కావాలని స్ఫురణకు తెచ్చుకోవడం మరిచిపోకూడదు.

సూత్రాలు :

గ్రామరు, లెక్కలు, సైన్సులాంటి సబ్జెక్టుల్లో ఎన్నో సూత్రాలు ఉంటాయి. వాటిని సైతం మనం చిట్కాలుగ ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి ఇంగ్లీష్ స్పెల్లింగ్. రిసీవ్ (receive), పర్సీవ్ (perceive), కన్సీవ్ (conceive).

ఈ మాటలన్నింటిలోను i e తర్వాత వస్తుంది. ఒక్క C ముందు వచ్చినప్పుడు తప్ప ఏ మాటలోనైనా i e లు అదే క్రమంలోనే ఉంటాయి. దీన్ని i before e except after c అని నేర్చుకున్నామనుకోండి, e ఎప్పుడూ అలాంటి మాటలు స్పెల్లింగు తప్పు వ్రాయము. బిలీవ్‌కి స్పెల్లింగ్ ఏమిటి? e లేనప్పుడు ఎప్పుడూ i, e కి ముందుగా వస్తుంది కాబట్టి believe అని కరక్టుగ వ్రాయవచ్చు.

ఏకాగ్రత/అవధానం :

చదువుకు కావలసింది శ్రద్ధ, పరిశ్రమ. ఎప్పుడు చదువు పట్ల మనకు శ్రద్ధ ఉంటుంది? చదువు యొక్క ప్రాధాన్యత గురించి, మన జీవితంలో దానికున్న స్థానం గురించి సరైన అవగాహన ఉన్నప్పుడు, చదివే విషయం ఆసక్తికరం అయినప్పుడు, చదివింది బుర్రకెక్కాలంటే 'ఏకాగ్రత' అంటే అవధానం చాలా అవసరం. చదువు పట్ల వైముఖ్యం ఉన్నా, సబ్జక్టు పట్ల ఆసక్తి లేకపోయినా పుస్తకం ముందు కూర్చున్నప్పుడు మనస్సు పరుగులు పెడుతుంది.

చదువుల్లో రాణించాలంటే మీకు ముందుగా మీరు చదివే కోర్సు - డిగ్రీ కావచ్చు, ఇంటర్ కావచ్చు - వల్ల మీకేమి ఒరుగుతుందో అర్థం కావాలి. అంటే మీ భవిష్యత్తుకు చదువుకు ఉన్న సంబంధాన్ని మీరు అర్థం చేసుకొని చదువు పట్ల శ్రద్ధని, అభిరుచిని పెంపొందించుకోవాలి. మనం చదివే అన్ని సబ్జక్టులు ఒకే రకంగా ఆసక్తికరంగా ఉండవు. అలా అని ఒక సబ్జక్టులో ఫెయిలవ్వటం, మార్కులు తక్కువ రావటం మొత్తం మీద మనకు నష్టం కలిగిస్తుంది. అందుకని మీకూ కొన్ని విషయాల పట్ల స్వతహాగా అభిరుచి లేకపోయినా అవసరం కాబట్టి వాటిపైన అనుకూల ధోరణి ఏర్పరచు కోవాలి. బాగా ఆసక్తి ఉన్న సబ్జక్టుకి తక్కువ సమయం కేటాయించినా పరవాలేదేమో కానీ తక్కువ ఆసక్తికరమైన వాటికి మాత్రం ఎక్కువ సమయం కేటాయించి మొత్తం మీద నష్టం లేకుండా చూసుకోవాలి. మీకు అభిరుచి, ఆసక్తి ఉన్న విషయాల్లో మీరు ప్రత్యేకంగా కృషిచేసి రాణించవచ్చు. అయితే అది వాస్తవ దృక్పథంతో చేసే కృషి అయ్యుండాలి.

విముఖత :

టీచర్ల పట్ల వైముఖ్యం, క్లాసుమేట్స్ పట్ల సంఘీభావం లేకపోవటం, ఒక్కోసారి వారిలో కొందరితో విభేదాలు, కాలేజీ నచ్చకపోవటంలాంటి విషయాలు సైతం మన ఆసక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల ఈ విషయాలన్నిటితోనూ మీకు అనుకూలత అవసరం. కొంత అవగాహనతో, లక్ష్యాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మీరు చదువులో ముందుకు సాగాలి.

ఒక టీచరు నచ్చనంత మాత్రాన, ఎవరో మీకు ఇబ్బంది కలిగించినంత మాత్రాన మీరు చదువును నిర్లక్ష్యం చెయ్యటం ఎంతవరకు సబబు? అది మీ అభివృద్ధికి ఎలా తోడ్పడుతుంది? ఇలాంటి చిన్న, చిన్న విషయాలు మీ జీవన ధ్యేయాన్ని విస్మరించేటంతగా మిమ్మల్ని ప్రభావితం చెయ్యకూడదు. టీచరు నచ్చకపోతే సరిగ్గా పాఠాలు చెప్పకపోతే మీరు దాని గురించి ఏమీ చెయ్యలేరు కాబట్టి

నిజానికి మీ బాధ్యత పెరుగుతుంది. ఆ సబ్జక్టుకు మరింత టైమ్ వెచ్చించటం, ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతులు వెతుక్కోవటం చెయ్యాలే కాని ఆ సబ్జెక్టును అలక్ష్యం చెయ్యకూడదు.

అలాగే సబ్జక్టుల పట్ల ఆసక్తి లేనప్పుడు కూడా మీ చదువుకు, డిగ్రీకి ఆ సబ్జక్టుకు గల సంబంధాన్ని గురించి ఆలోచించాలి. నిజానికి సబ్జక్టుల పట్ల విముఖత ఒక వైఖరి. దాన్ని మార్చుకుంటే ఏ సబ్జెక్టయినా చక్కగా చదవగలుగుతారు. ఆసక్తి కలిగించని సబ్జక్టులకి సైతం గల ప్రాధాన్యతను, అంటే మీ మొత్తం మార్కులకు, క్లాసుకు, రాంకుకు గల ప్రాధాన్యతని గుర్తించి దాన్నుంచి మీరు ప్రేరణ పొందాలి. తల్లి దండ్రుల బలవంతం మీద మీరు ఒక కోర్సులో చేరివుంటే, అలాంటప్పుడూ చదువుపట్ల విముఖత ఉండవచ్చు. ఒకసారి చేరాక చదువును మీరు నిర్లక్ష్యం చెయ్యటం వారి మీద బదులు తీర్చుకోవటం ఎంతమాత్రమూ కాదు. అది మీరు మీ భవిష్యత్తును చేతులారా నాశనం చేసుకోవటమే.

సరైనవికాని కొన్ని ఆలోచనలు :

చాలామంది ఏకాగ్రత, జ్ఞప్తి తమకి తక్కువగా ఉన్నాయని భావిస్తారు. నిజానికి అది సరైన దృక్పథం కాదు. పూర్తి ఏకాగ్రత, సంపూర్ణ జ్ఞప్తి సాధారణంగా ఎవరికీ ఉండవు. పూర్తి ఏకాగ్రత కుదరకపోయినా మనస్సు పాఠాన్ని గ్రహిస్తుంది. అసలు చదివిందంతా గుర్తుంటే ఎస్సే టైపు పరీక్షల్లో వ్రాయటానికి మీకు టైమే సరిపోదు.

అవధానం గురించి, స్మృతి గురించి అనవసరమైన భయాల్ని తొలగించుకోవాలి. పుస్తకం ముందు కూర్చున్నప్పుడు మీ మనస్సు పరిపరివిధాల పోతున్నదని మీరు అనుకుంటే ఒక్క క్షణం ఆగి మీ ఆలోచనల్ని పరిశీలించండి. ఏ విషయాలు మీ మనస్సులో మెదలుతున్నాయి?

సాధారణంగా దిగులువల్లా, ఆందోళనవల్లా మనస్సు పరుగులు తీస్తుంది. ఏ విషయాల గురించి మీరు దిగులు పడుతున్నదీ, ఆందోళన చెందుతున్నదీ గ్రహించి ఆ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవటం మీ ఏకాగ్రతకి తోడ్పడుతుంది. మీకున్న సమస్యలు పరిష్కరించటానికి వీలుకానివి అయినట్లయితే, పరిష్కారం లేని ఆ సమస్యల గురించి పదే పదే ఆలోచించటం వల్ల, లేదా మీకు వచ్చే ఆలోచనల్ని కొనసాగనివ్వటం వల్ల ఇప్పుడు చేస్తున్న, చెయ్యాల్సిన పనికి నష్టం వాటిల్లుతుందని మీరు గ్రహిస్తే, ఆ గ్రహింపు, ఆ కన్విక్షన్ కొంతవరకు మీ ఆలోచనల్ని అదుపులోకి తెస్తుంది. ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు పరిష్కంచలేనివి అయినప్పుడూ వాటితో మీరు కనీసం ప్రస్తుతానికి సమాధానపడి

చదువుపై మీ ధ్యాస మళ్ళించాలి. మీకు అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఆ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవాలి. అందాకా మీరు చెయ్యాల్సిన పనుల్ని, చదవాల్సిన చదువుల్ని విస్మరించటం మరింత నష్టం కల్గిస్తుందే కానీ మీ సమస్యా పరిష్కారానికి, పురోభివృద్ధికి ఏ మాత్రమూ దోహదం చెయ్యదు అని మీరు గట్టిగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఏ వికర్షణలవల్ల మీ ఏకాగ్రత చెడుతున్నదీ ప్రశ్నించుకోవాలి. తెలుసుకొని వాటిని తొలగించుకోవాలి. ఇంతకు ముందు మనం అనుకున్న క్రియాత్మక పఠనం (యాక్టివ్ రీడింగ్) ఏకాగ్రతకి దోహదం చేస్తుంది. యాక్టివ్ రీడింగ్ గురించి, ఏకాగ్రతని పెంపొందించుకొనే పద్ధతుల్ని గురించీ మనం ముందు తెలుసుకుంటాము.

సాధారణంగా చదువుపై మనస్సు నిలవటం లేదంటే అది చదువునుంచి పారిపోతున్నదనో, మరేదో దాన్ని ఆకర్షిస్తున్నదనో అర్థం. అదెందుకు జరుగుతుందో అంతగా ఆకర్షిస్తున్న విషయం ఏమిటో మీరు పరిశీలించి తెలుసుకోగలుగుతారు. అలా అని అన్నిసార్లూ మనస్సు పరుగులకి మీరు కారణాలు తెలుసుకోలేకపోవచ్చు. అచేతన (అన్‌కాన్షియస్)తో ముడిపడ్డ విషయాల వల్ల కూడా అలా జరగవచ్చు. చదువుకొనేటప్పుడు వచ్చే ఆలోచనలు అభ్యాసానికి మరీ ఆటంకాలైతే, ఈ పుస్తకం సైతం మీకు ఎటువంటి ఉపయోగమూ ఇవ్వకపోతే అప్పుడు మీరు ఎవరన్నా మంచి క్వాలిఫైడ్ సైకాలిజిస్టును సంప్రదించటం మంచిది. ఇట్లా సంప్రదించటంలో ఎటువంటి గిల్టీనెస్‌నీ మీరు ఫీల్ కానవసరం లేదు. అది సరైన నిర్ణయం కూడా.

స్నేహాలు,వినోదాలు,సరదాలు,మొగ్గతొడిగే ప్రేమలు, చిలిపితగాదాలూ, కొన్ని సందర్భాలల్లో అనుమానం, అపోహ, ఆందోళన, భయాలూ సాధారణంగా ఆకర్షిస్తాయి, వికర్షిస్తాయి, బాధిస్తాయి కూడా. వాటితో ముడిపడ్డ ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు చదువుకు, ముఖ్యంగా ఏకాగ్రతకు అడ్డంకులు కావచ్చు. అలాంటప్పుడు వాస్తవికతా దృక్పథం, విషయాల ప్రాధాన్యత (ప్రయారిటీ) తెలిసి క్రమశిక్షణతో పనులు చెయ్యటం అలవర్చుకుంటే ఏ ఆటంకాలనయినా తేలికగా అధిగమించవచ్చు. ఉదాహరణకు సినిమా లేదా టి.వి చూడటానికి, చదువుకోవటానికి మనం వెచ్చించే టైము, వాటికి మనం ఇచ్చే ప్రాధాన్యత - వీటిల్లో మీ ప్రయారిటీస్ ఏమిటి? అలాగే ఇతర సరదాలు, స్నేహాలు.

పని ప్రాముఖ్యత :

ఇటీవల జరిగిన ఒక మనోవైజ్ఞానిక పరిశీలన ఆధారంగా రూపొందిన ఈ ఉదంతాల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అవి మీకు ఎంతవరకు అన్వయిస్తాయో ఆలోచించండి.

కొందరు పిల్లలకు, మీకు నాలుగు గంటలు సమయం ఉంది. దాన్లో రెండు గంటలు మీరు చదువుకోవాలి. రెండు గంటలు టి.వి చూడవచ్చు. టి.వి. ప్రోగ్రాము ఎప్పుడయినా ఒక్కటే, మీకు ఇష్టమైనదే. మీరేం చేస్తారు? "ముందు టి.వి. చూసి ఆ తర్వాత చదువుతారా? లేక ముందు చదువుకొని ఆ తర్వాత టి.వి. చూస్తారా?'' అని అడిగారు.

మరొక పరిశీలనలో చాలామంది చిన్న పిల్లలకి ఒక్కొక్కరికి ఒక యాపిల్ ఇచ్చి సైకాలజిస్టులు ఈ క్రింది విధంగా అడిగారు.

'ఈ యాపిల్ మీరు తినడానికి. కావాలనుకుంటే మీరు ఇప్పుడే తినొచ్చు. నేను బయటకు వెళ్లి కొద్ది నిముషాల తర్వాత నా పని చూసుకొని తిరిగి వస్తాను. రాగానే మీరు మరో యాపిల్ ఇస్తాను. అప్పుడు మీరు రెండు యాపిల్సు తినొచ్చు.'

పిల్లల్లో కొందరు ముందు టి.వి. చూస్తామన్నారు. మరికొందరు ముందు చదువుతామన్నారు. కొందరు, సైకాలజిస్టు తిరిగి వచ్చే దాకా ఉండి, రెండు యాపిల్సు సొంతం చేసుకున్నారు. కొందరు యాపిల్ని తిని సైకాలజిస్టు ఇచ్చే రెండో యాపిల్కోసం చూడలేదు.

ఈ పిల్లల జీవితాల్ని ఎన్నో సంవత్సరాలపాటు గమనించి వారి చదువు, ఉద్యోగం, మానవ సంబంధాలు, మరెన్నో విషయాలు పరిగణనలోకి తీసుకొని వారేమి తెలుసుకున్నారో ఊహించండి.

తృప్తిని లేదా సంతోషాన్ని కలిగించే అనుభవాలకోసం వేచియుండటం ఎవరైతే చేశారో వారు చదువులోను, నిజజీవితంలోను సమర్థులుగ రూపొందటాన్ని, ఇతరులతో మేలైన సంబంధాలు కల్గి ఉండటాన్ని, తమ ఉద్యోగాలపై కొంత అదుపు కలిగి ఉండటాన్ని కనుగొన్నారు. మీరు విద్యార్థులైతే మరీ అంత చిన్న పిల్లలు కాకపోయినా ఈ విషయం బహుశా మీకూ వర్తిస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి, "నా ప్రయారిటీస్ ఏమిటి?'' అని, ఇది నిజ జీవితానికీ, రోజువారీ మీ చర్యలకీ సమంగా అన్వయిస్తుంది. ఇప్పుడే, ఈ క్షణమే, ఈ రోజే మీరు సుఖపడాలా? చెయ్యాల్సిన పనులు చేసి ఆ తర్వాత సమయాన్ని అందుకు ఉపయోగించవచ్చుకదా.

శ్రవణం - మననం - నిధి ధ్యాసనం :

వేదాంతసారంలో బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని ఎలా పొందాలి అన్న విషయాన్ని గురించిన వివరాలు ఉన్నాయి. అవి మన చదువుకు, సరైన జ్ఞానానికి సైతం సక్రృతుగా వర్తిస్తాయి. గురువు దగ్గర్నుంచి, లేదా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల నుంచి విషయాల్ని తెలుసుకోవటం శ్రవణం. అలా తెలుసుకున్న విషయాలను గుర్తుతెచ్చుకోవటం, వాటిని గురించి ఆలోచించటం మననం. ఆ చింతనతో, అవగాహనతో మనస్సును ఆ విషయం మీద స్థిరంగా, దృఢంగా నిలిపి, ధ్యానించి అది అనుభవేకవేద్యమయ్యేలా చేసుకోవటం నిధి ధ్యాసనం. చదువైనా అంతే. మననం, అర్థాన్ని జీర్ణించుకోవటం ఆత్మజ్ఞానానికే కాదు ఉన్నత స్థాయి విజ్ఞాన సముపార్జనకీ, నూతన విషయాల ఆవిష్కరణకీ, సృజనాత్మకతకీ ఈ రకమైన శ్రద్ధ, కృషి ఎంతో అవసరం.

జ్ఞప్తి - స్థితి :

కొన్ని జ్ఞాపకాలు శరీర స్థితిమీద, మనస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. దేన్ని గురించయినా భయపడినప్పుడు భయం కలిగించే విషయాలే మనస్సులో మెదులుతాయి. అలాగే దిగులుపడ్డప్పుడు అన్నీ అలాంటి విషయాలే స్ఫురిస్తాయి. కొన్ని మనోవైజ్ఞానిక పరిశోధనల్లో కనుగొన్న విషయం ఏమిటంటే మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఒక విషయం నేర్చుకుంటామో మళ్లీ అలాంటి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఆ విషయం తేలికగా గుర్తొస్తుందని.

ఉద్వేగభరితమైన అనుభవాలు కొన్నింటిని ఎంతో తేలికగా మరచిపోతాము. మరికొన్నింటిని మరచిపోవటం అంత తేలిగ్గా జరిగే పని కాదు. అయితే ఈ విషయాలన్నీ ఉదంతాల జ్ఞప్తికి, మనోగతిశీల ప్రక్రియలకి, ముఖ్యంగా ఉద్వేగాలకి సంబంధించినవి. చదువుకు అవసరమైనంతమేరా ఒకటి రెండు విషయాలు తెలుసుకుందాము.

పరీక్షల్లో విద్యార్థులు ఆందోళన పడటం సహజం. కొద్దిపాటి ఆందోళన చిన్న చిన్న విషయాలను నేర్చుకోవటానికి డ్రైవ్‌లా పనిచేస్తుందని మనోవైజ్ఞానిక పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. అయితే అది చాలా పరిమితులకు లోబడిన విషయం. అందువల్ల ఆందోళన పడకుండా చదవటం, పరీక్షలు వ్రాయగలగటం విద్యార్థులకు చాలా అవసరం. పరీక్షల పట్ల ఉన్న అపోహలు తొలగినప్పుడు చదివింది వ్రాయగలమన్న నమ్మకం కలిగినప్పుడు సహజంగానే ఆందోళన తగ్గుతుంది. చురుకుదనానికి రెస్ట్‌లెస్‌నెస్‌కి, సంసిద్ధతకి తన్యతకి తేడా ఉంటుంది. చదివిన విషయాలు జ్ఞప్తికి రావాలంటే చురుకుదనం, సంసిద్ధత ఉండాలేకానీ అవి

మోతాదును మించి ప్రతికూలం కాకూడదు. చదువుకు సంబంధించినంతవరకు, నూతన విషయాల పట్ల కుతూహలం, అవి అవగతమైనప్పుడు సహజంగా కలిగే ఆనందం, ఎక్సైట్‌మెంట్, చదవటం వల్ల, విషయం అర్థకావటం వల్ల కలిగే సంతృప్తి ఇవన్నీ అభ్యాసానికి దోహదం చేస్తాయి. ప్రతికూల ఉద్వేగాలు చదువుకు కొంత ప్రేరణ ఇచ్చినా గానీ వాటిని కొనసాగనివ్వటం మంచిది కాదు. సరైన అవగాహనతో వాటిని అధిగమించటం అవసరం. మొత్తం మీద ఉద్వేగాల తీవ్రత చదువుకు, అభ్యాసానికి దోహదం చెయ్యదు.

సాధారణ జ్ఞప్తి - విశేష జ్ఞప్తి :

కొందరికి అన్ని విషయాలు చక్కగా జ్ఞాపకం ఉంటాయి. మరికొందరికి కొన్ని ప్రత్యేక విషయాల జ్ఞాపకాలు మాత్రమే బాగా ఉంటాయి. నిత్యజీవితంలో చిన్న చిన్న విషయాలను సైతం తరచుగా మరిచిపొయ్యే సైంటిస్టులు అతి క్లిష్టమైన ఫార్ములాలని, సూత్రాలని, సిద్ధాంతాలని, ఎంతో చక్కగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. వ్యక్తుల అభిరుచులు, ఆసక్తి, శ్రద్ధ, శారీరక, మానసిక స్థితిగతులు ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తిపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మొత్తం మీద అసాధారణమైన జ్ఞప్తికి కొంత స్వాభావికమైన న్యూరల్ ఫెసిలిటీ (నాడీసౌలభ్యత) ఉండాలి. అది గుర్తించి అభివృద్ధి చేసుకునే ఉత్సుకత సైతం ఆ వ్యక్తులకు ఉండాలి.

పరీక్షలు - భయం :

పరీక్షలకు మన జీవితంలో ఉండే ప్రాధాన్యత వల్ల అవి ఎలా రాస్తామో అన్న భయాందోళనలు సహజంగానే ఉంటాయి. పరీక్షా ఫలితాలను గురించిన అంచనాలు, ఫలితాల పర్యవసానాల పట్ల మన ఊహలు వాస్తవాల్ని విస్మరించనివి అయినప్పుడు ఫర్వాలేదు. కానీ అలా కానప్పుడు ప్రతికూల ఉద్వేగాలు విజృంభిస్తాయి. కొందరు విద్యార్థుల విషయంలో కొన్ని మూర్తిమత్వ లక్షణాలు సైతం భయాందోళనలకి కారణం అవుతాయి. సరైన స్వీయ భావన (సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్) లేకపోవటం, ఆత్మగణ్యత (సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్) లోపించటం కూడా పరీక్షలంటే ప్రతికూల ప్రతిస్పందనలకు కారణం కావచ్చు. ఈ మూర్తిమత్వ లక్షణాలు కొన్ని తల్లిదండ్రుల పెంపకం మీద, బాల్యానుభవాల మీద ఆధారపడతాయి. మొత్తంమీద ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, వాస్తవికధోరణిని పెంపొందించు కోవటంతో, కృషితో, పట్టుదలతో చదువులతో తలపడటం వల్ల వీటిని తేలికగా అధిగ మించవచ్చు.

సాధారణంగా పరీక్షలు వ్రాయటానికి సంసిద్ధత ఉంటే ఈ భయాలు తొలగిపోతాయి. అనిశ్చితత్వం వల్ల, తమకున్న నాలెడ్జ్ మీద నమ్మకం లేకపోవటం వల్ల విద్యార్థులకు ఈ రకమైన భయాలు కలుగుతాయి. చదివింది బాగా వచ్చినప్పుడు అంటే సబ్జక్టుపై గ్రిప్ ఉన్నప్పుడు పరీక్షలంటే మరీ అంతగా భయపడటం జరగదు.

బాగా చదువుతున్నప్పటికీ పరీక్షల్లో ఫెయిలవుతూ ఉంటే, అది మిమ్మల్ని మీరు వాస్తవంతో పరీక్షించుకోవటంగా భావించాలి. మీ పరిమితులు ఎరిగి ప్రత్యామ్నాయ దారుల్ని వెతుక్కోవటం కూడా జీవితంలో ముఖ్యమైన సంగతే. పరీక్షలు జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాలు కావచ్చు కానీ పరీక్షలే జీవితం కాదుకదా? మీరు సోమర్‌సెట్‌మామ్ కథ 'ది వెర్జర్' చదివారా?

ఒక చర్చిలో పనిచేసే చిన్న ఉద్యోగిని నిబంధనల ననుసరించి అతనికి చదువురాదని ఉద్యోగంలో నుంచి తీసేస్తారు. అతను బ్రతుకుతెరువుకోసం ఎన్నో మార్గాలు అన్వేషించి క్రమంగా చాలా ధనవంతుడు, ప్రముఖుడు అవుతాడు. ఒక అత్యున్నతమైన సన్మానసభలో పత్రికలవారు అతన్ని అడుగుతారు, 'ఏమీ చదువులేకుండానే మీరు ఇంత గొప్పవారయ్యారు, చదువుకొని ఉంటే ఇంకెంత గొప్పవారయ్యేవారో' అని, అందుకు ఆయన 'మా ఊరు చర్చిలో పనివాడిగా ఉండేవాణ్ణి' అంటాడు.

అదీ జీవితం. చక్కటి జీవితానికి చదువు ఒక ఉత్కృష్ట సాధనం. ఆ విధంగానే చదువుల్ని మనం చూడాలి. పరీక్షలు, డిగ్రీలు ఇవన్నీ జీవితం బడిలో చాలా సాపేక్షకాలు.

పరీక్షలంటే ఆందోళనకి ఒక కారణం ఫెయిలయితే, మార్కులు తక్కువ వస్తే నలుగురి దృష్టిలో చులకన అవుతామేమోనని అనుకోవటం. తల్లిదండ్రులు, కొందరు టీచర్లు, స్నేహితులు, చుట్టాలు, మన జీవితంలో విశిష్టమైన స్థానంలో ఉన్న వ్యక్తులు వారు వాస్తవం పట్ల గ్రహింపు ఉన్నవారైతే మీ జీవిత విధానాన్ని, మీ శీలాన్ని, మీ క్రమ శిక్షణని, మరెన్నిటినో పరిగణనలోకి తీసుకొని మిమ్మల్ని గణిస్తారు. పరీక్షల్లో మార్కులు, పాస్, ఫెయిల్ - వీటితో మిమ్మల్ని వారు వెలకట్టరు. వారు అలా వెలగట్టేవారే అయితే మీ జీవితంలో వారికి మీరు అంతటి ప్రాధాన్యతని ఇవ్వాల్సిన పనే లేదు.

క్లాసురాలేదనీ, ఫెయిల్ అయ్యామనీ ఆత్మహత్యకు తలపడతారు కొందరు. ఆత్మగణ్యత దెబ్బతినటం వల్ల సైతం వారు అలా చేస్తారు. విద్యార్థులకు వాస్తవిక ధోరణి ఉండాలి. విద్యాపరమైన తమ తెలివితేటల పట్ల మాత్రమే కాదు, వ్యవస్థలో,

పరీక్షా విధానాల్లో కూడా అవకతవకలకీ, యాదృచ్ఛిక ప్రతికూల ఘటనలకీ ఎన్నో అవకాశాలు ఉన్నాయి. అవి మనకు సంభవించినప్పుడు నిబ్బరించుకోవాలి. మళ్ళీ అవకాశాలు వచ్చినప్పుడు వాస్తవంతో తలపడాలి. అంతేకాని తమని తాము తక్కువ చేసుకోకూడదు. వాస్తవాన్నుంచి, జీవితాన్నుంచి పారిపోకూడదు.

చదువు - ఉద్యోగాలు :

చదువుల వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి కాబట్టే వాటికంత ప్రాముఖ్యత. ఉద్యోగం, జీవనస్థాయి, ఇంకా మరెన్నో మన చదువు మీద, నైపుణ్యతల మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. సమాజంలో వస్తున్న మార్పుల పట్ల, కాంపిటిషన్ల పట్ల, విలువలపట్ల సరైన అవగాహన ఉంటే కేవలం డిగ్రీలతోనే అన్నీ వస్తాయనుకోలేము. జ్ఞానం, నైపుణ్యం పెంచుకోవటం పట్ల శ్రద్ధ ఉండాలి. అవే మనకు ఉపయోగపడేవి. కేవలం సర్టిఫికేట్లు ఎంతకాలమో మనని ఆదుకోవు. ఆధునికత, ఆర్థిక ప్రగతి ఇవ్వాళ ఎన్నో క్రొత్తదారుల్ని, అవకాశాల్ని సృష్టిస్తున్నాయి. మీరు వాటిని తెలుసుకొని అనుసరించవచ్చు. అందుకోవచ్చు.

జ్ఞాపకశక్తి - వయస్సు :

జ్ఞప్తి వయస్సుతో కొంత తగ్గే మాట నిజమే కానీ అది మరీ వయస్సు యెనభై, తొంభైల్లో పడినప్పటి మాట. సాధారణంగా విద్యార్థి దశలో జ్ఞప్తిలో నిర్మాణ సంబంధమైన తగ్గుదల ఉండదు. అయితే క్రమంగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాల్సిన విషయాలు పెరిగిపోతూ ఉంటాయి. అందువల్ల కొందరు విద్యార్థులు తమ జ్ఞాపకశక్తి ఇదివరకటిలా లేదని భావించవచ్చు. అది నిజం కాదు. తాము చదివే సమయం హెచ్చించవలసి వుంధని మాత్రమే అలాంటివారు గుర్తించాలి.

చదువు - సంగీతం :

కొందరు విద్యార్థులు మ్యూజిక్ వింటూకాని చదవరు. అలా కాకపోతే తాము చదవలేమని అంటారు. అది నిజమా? మనోవైజ్ఞానికుల దృష్టిలో అది ఒక వైఖరి మాత్రమే. మ్యూజిక్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ అయ్యి దానికి అనుకూలత ఏర్పడటం వల్ల దాని మూలంగా ప్రత్యేకంగా నష్టం ఏమీ లేకపోవచ్చు. స్థిరంగా ఉండే ఉద్దీపనపట్ల అనుకూలత ఏర్పడినప్పుడు అది ఉద్దీపన లేని దానితో సమానమవుతుంది. రైల్లో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు రైలు చప్పుడు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ అయ్యి మనం నిద్రపోగలుగుతాము. అయితే ఇది వ్యక్తుల అలవాట్లని బట్టి ఉంటుంది. వాద్యసంగీతం (మ్యూజిక్) కాకుండా పాటలువింటూ మీరు చదివినప్పుడు మాత్రం కొంత వికర్షణ

తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. మీ మనసు ఒకసారి కాకపోతే ఒకసారి అయినా మాటల అర్థాన్ని పట్టించుకుంటుంది. అందువల్ల చదువుతున్న విషయం మీద ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది.

మొత్తంమీద మీ పరిసరాలు నిశ్శబ్దంగా ఉండి ఆటంకాలేమీ లేకుండా ఉండాలి. మ్యూజిక్, పాటలు వింటూ చదవటం మంచి అలవాటు కాదు. ఇప్పటికే మీకలాంటి అలవాటుంటే మాత్రం మ్యూజిక్ అయినా కాస్త ఫరవాలేదు కాని పాటలు మాత్రం అసలు వద్దు.

కంబైన్డ్ స్టడీ :

ఒంటరిగా కాకుండా మరెవరితోనన్నా కలసి చదవటం ఎంతో ఉపయోగకరం. అయితే కంబైన్డ్‌స్టడీ కబుర్లకీ, కాలక్షేపానికీ ఫోరంగా మారే అవకాశాలు ఎక్కువ. దాన్నుంచి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోగలిగితే కలసి చదవటం వల్ల కొన్ని లాభాలు ఉన్నాయి. మొదటిది, మరొకరివల్ల మనకు కలిగే సామాజిక ఉద్దీపన ప్రోత్సాహానికి కారణమవుతుంది. రెండోది పాఠ్యాంశాలను చర్చించుకోవటానికీ, తెలియని విషయాలు తెలుసుకోవటానికీ కంబైన్డ్‌స్టడీ అవకాశం ఇస్తుంది. ఒకరికి ఒకరు చెప్పుకోవటం వల్ల అవగాహన పెరగటంతో పాటు ఆ విషయం బాగా గుర్తుంటుంది. ఇంట్లో పెద్దపిల్లలకు తమకంటే చిన్నవారికి కొన్ని విషయాలు చెప్పే అవకాశం ఉండటం వారి సమర్ధతకి గల కారణాల్లో ఒకటిగా వుండటాన్ని మనో వైజ్ఞానికులు గుర్తించారు. కలసి చదవటం పఠనాన్ని ఆసక్తికరం చేస్తుంది. కంబైన్డ్‌స్టడీ వల్ల స్నేహం, భాగస్వామ్యం, పంచుకునేతత్వం - ఇటువంటి సుగుణాలు కూడా వృద్ధి చెందుతాయి. అయితే అది కబుర్లకీ, కాలక్షేపాలకీ గురికాకుండా చదువులో, అభివృద్ధిలో బాధ్యతాయుతంగా నిమగ్నమైనప్పుడు మాత్రమేనన్న సంగతి మరువకూడదు.

ఎవరికైనా మీరు ఒక పాఠాన్ని వివరించాల్సిన అవకాశం వస్తే దాన్నెపుడూ వదులుకోవద్దు. అది మీరు అవగాహనని, జ్ఞప్తికి ఎంతగానో హెచ్చిస్తుంది.

స్మృతి నాశనం :

ఎమ్నీసియా (స్మృతి నాశనం) అంటే జ్ఞప్తి రాహిత్యం. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. కొన్నాళ్ల క్రితం జరిగిన విషయాల్ని మరచిపోవటం రిట్రోగ్రేడ్ ఎమ్నీసియా. ఇటీవల జరిగిన విషయాల్ని మరచిపోవటం యాంటిగ్రేడ్ ఎమ్నీసియా. ఆంగిక, మానసిక అఘాతాల వల్ల స్మృతి నాశనం కావచ్చు. హిస్టీరియాలాంటి మానసిక

జాడ్యాలు. మెదడుకు దెబ్బతగలటం, తీవ్రమూ, ఉద్వేగభరితమూ అయిన ఆకస్మిక జీవనానుభవాలు సైతం స్మృతి నాశనానికి కారణం అవుతాయి. హిప్నోసిస్, సైకోథెరపీలాంటి పద్ధతులు మానసిక కారణాల వల్ల కలిగే జ్ఞప్తిరాహిత్యాన్ని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కోవటానికి ఉపకరిస్తాయి.

పరీక్షలు :

పరీక్షలు ముఖ్యంగా రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. మల్టిపుల్ ఛాయిస్ పరీక్షలు, ఎస్సేటైపు పరీక్షలు. మల్టిపుల్ ఛాయిస్ పరీక్షల్లో ప్రతి ప్రశ్నకి నాలుగైదు సమాధానాలుంటాయి. వాటిలో కరెక్టయిన సమాధానాన్ని గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. ఎస్సే (వ్యాస) పరీక్షల్లో పూర్తి వ్యాసాలు కానీ, సంక్షిప్త సమాధానాలు - పేరాగ్రాఫు లేదా వాక్యాలు కానీ రాయాల్సి ఉంటుంది.

జ్ఞప్తిని రికగ్నిషన్ (గుర్తించటం), రీకాల్ (స్మరణ) అని రెండు రకాలుగ విభజిస్తే మల్టిపుల్ ఛాయిస్ పరీక్షలు మన రికగ్నిషన్ స్మృతిని పరీక్షిస్తాయి. కేంబ్రిడ్జ్ ప్రొఫెసర్ ఎలన్ బాడ్లీ సూచించిన దాన్ని బట్టి అతి అభ్యాసం ఈ రకమైన పరీక్షల్ని ఎదుర్కోవటానికి చాలా అవసరం. అంటే ప్రశ్నకి సమాధానాన్ని రీకాల్ చెయ్యగలిగేటంత బాగా చదవాలి. అలా చదివి ఉంటే కరెక్టు సమాధానాన్ని రికగ్నైజ్ చెయ్యటం చాలా తేలిక అవుతుంది. తప్పుగా గుర్తించిన సమాధానాలకు మైనస్ మార్కులు ఇవ్వటం (నెగటివ్ మార్కింగ్) ఇలాంటి పరీక్షల్లో సాధారణం కాబట్టి విద్యార్థులు తమకి బాగా తెలిసిన ప్రశ్నలకే బదులివ్వటం మంచి పద్ధతి. ఆన్సర్ అక్కడ ఉంటుంది కాబట్టి మిగతా ఆల్టర్నేటివ్‌లూ ఆన్సర్స్‌ని పోలి ఉంటాయి. కాబట్టి (కన్‌ఫ్యూజన్‌కి) గందరగోళపడటానికి అవకాశం ఉంది. అందుకని చదివేటప్పుడు గుర్తింపు జ్ఞప్తి (రికగ్నిషన్ మెమొరీ) స్థాయిని దాటి స్మరణ జ్ఞప్తి (రీకాల్ మెమొరీ) పర్యంతం అధ్యయనం చెయ్యటం అవసరం.

మనకు నిర్దుష్టమైన జ్ఞానం, జ్ఞప్తి లేనందువల్ల ఒక ప్రశ్నకు సమాధానం తెలియలేదని అనుకుందాము. అప్పుడేం చెయ్యాలి? చాలామంది మొదట తట్టిన (ఫస్ట్ ఇంప్రెషన్) ఆన్సర్ని గుర్తిస్తారు. అయితే, పరిశోధనల్లో మొదటి ఇంప్రెషన్ కరెక్ట్ ఇంప్రెషన్ అని రూఢిగా అనుకోవటానికి వీలులేదనీ, మరొక్కసారి ఆ ప్రశ్న చదివినప్పుడు, దాన్ని గురించి ఆలోచించినప్పుడు తట్టే, తట్టి నిలిచే సమాధానమే కరెక్టు సమాధానం అయ్యుండటానికి అవకాశాలు ఎక్కువని తెలిసింది. మల్టిపుల్ ఛాయిస్ పరీక్షల్లో 'లక్' మీద ఆధారపడి ఆన్సర్ చెయ్యటం కంటే హేతుబద్ధమైన ఆలోచనతోనే ఆన్సర్ చెయ్యటం మంచిది. కేవలం లక్ మీద ఆధారపడి మీరు పరీక్ష

రాస్తే ఛాన్సు మార్కులు మాత్రమే వస్తాయి. పరీక్షల్లో మౌఢ్యాన్ని దూరంగా పెట్టండి. అది అత్యంతావశ్యకం.

వ్యాస పరీక్షలు మీ జ్ఞాన సంపదని, ఆలోచనా రీతిని, క్రియేటివిటీని వ్యక్తీకరించటానికి అవకాశం ఇస్తాయి. ఇది సబ్జెక్ట్ స్వభావాన్ని బట్టీ ఉండవచ్చు. మీ సమాధానంలోని వ్యవస్థాపకత, అర్థస్ఫూర్తి మీకు కొన్ని వివరాలు గుర్తురాకపోయినా ఆ నష్టాన్ని పూరిస్తాయి.

చదివే సమయం :

చదివే సమయం గురించి చాలమందికి సందేహాలుంటాయి. మామూలుగ రాత్రి అవసరమైనన్ని గంటలు అంటే షుమారు 6 నుంచి 7 గంటలు, కొంచెం అటూ ఇటైనా ఫరవాలేదు - నిద్రపోవటం విద్యార్థులకి అవసరం. మిగతా ఏ సమయాల్లోనైనా చదువుకోవచ్చు. అందరికీ కావలసినప్పుడల్లా పరిసరాలు ప్రశాంతంగా ఉండవు కాబట్టి అలాంటి అవకాశం రాత్రిపూట మాత్రమే లభించటం వల్ల కొందరు ఎక్కువగా రాత్రిళ్లు చదువుతారు. నిద్ర సరిపోయినప్పుడు రాత్రిపూట, తెల్లవారుఝామున చదవటమూ, పగటిపూట చదవటంలాగే మంచిదే. నిద్ర సరిపోనపుడు మాత్రం తెల్లవారుఝామున చదవటం వల్ల ప్రత్యేకమైన సానుకూలత ఏమీ ఉండదు. తెల్లవారుఝాము నిద్ర కలలతో కూడి ఉంటుంది. మీరు పెందలాడే పడుకుంటే నిద్రతోపాటు, మీ కలల అవసరం కూడా తీరి బాగా ప్రొద్దున్నేలేచి చదువుకోవచ్చు. నిద్ర, దాని వల్ల కలిగిన విశ్రాంతి మీ చదువుకు ఎంతో అనుకూలం. చదివాక సైతం కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవటానికి అవకాశం ఉంటే మంచిది.

రోజుకు ఎన్ని గంటలు చదవొచ్చు అని కొందరికి సందేహం రావచ్చు. నిజానికి నిద్ర, మిగతా అవసరాలకి పోను మిగతా టైమ్ అంతా చదవొచ్చు. అయితే, మనస్సుకు శరీరానికి విశ్రాంతి, వినోదం అవసరం కూడా. మామూలు రోజుల్లో కాలేజి, ట్యూషన్లు వీటికి చాలా సమయం పోతుంది. కాబట్టి అప్పుడు చదవగలిగేదానికి, కాలేజీ లేనప్పుడు, శెలవల్లోను, పరీక్షల ముందు చదవగలిగే దానికి తేడా ఉంటుంది. పాఠాలు చదవటం, క్లాసులో లెక్చర్లు వినటం, చదువు సంబంధమైన ఎసైన్‌మెంట్లు, హోమ్ వర్క్ ఇవన్నీ లెక్కలోకి తీసుకుంటే మామూలుగ మీరు చదువుకు వెచ్చించే సమయం 10నుంచి 12 గంటల వరకు ఉంటుంది. మిగతా రోజుల్లో సైతం అంత సమయం చదివే విద్యార్థులుంటారు. అది వారి ప్రేరణల మీద, ఉత్సుకత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. టైర్డవుట్ అంటామే

అందాకా రాకుండా కొద్దిపాటి విరామాలతో ఎంత సమయం చదివినా నష్టం ఏమీ ఉండదు. మీరు చలాకీగా, హాయిగా చదవగలిగితే ఇంకా ఒకటి, రెండు గంటలు హెచ్చించినా ఫర్వాలేదు. చదివే సమయం బాగా పెంచినప్పుడు మధ్యాహ్నం కాస్త విశ్రాంతి, వీలైతే ఒక గంట నిద్రించటం మీ ఏకాగ్రతకి, జ్ఞప్తికి దోహదం చేస్తుంది.

పరీక్షలప్పుడు ప్రేరణ, సంసిద్ధతల వల్ల కొందరు విద్యార్థులుమామూలు ఆటంకాల నన్నిటినీ అధిగమించి చాలా ఎక్కువగాసైతం చదువుతారు. కొందరు మామూలు రోజుల్లో సైతం అంత తీవ్రంగా చదవచ్చు. ప్రతికూలమైన ఉద్వేగాలు, శారీరకమైన అలసట, నిస్సత్తువ కలిగితే మాత్రం అలాంటివారు కొంత నిదానించటం అభిలషణీయం.

ఆత్మభావన - జ్ఞప్తి :

ఇటీవలికాలంలో కొందరుసైకాలజిస్టులు వ్యక్తుల ప్రవర్తనని, అనుభవాన్ని నిర్ధారించే విషయాలుగా మూడింటిని పేర్కొంటున్నారు. అవి ఒకటి, వారసత్వం, రెండు పరిసరాలు. మూడోది ఈ రెండిటి పరస్పర చర్య వల్ల వ్యక్తి తన జీవితంలో తన గురించి తాను ఏర్పరచుకునే భావన. దీన్ని స్వీయభావన (సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్) అంటారు. సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్ మీద బాల్యానుభవాల ప్రభావం, ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు బిడ్డని పెంచినతీరు చాలా ఉంటుంది. అయితే కొంత పరిణితి చెందాక వ్యక్తులు తమ గురించి తాము కొన్ని అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకొని స్వీయగణ్యత (సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్) కలిగి ఉంటే మరికొందరు ప్రతికూల భావనలు ఏర్పరచుకొని న్యూనతకి గురవుతారు. మొత్తం మీద తమ సెల్ఫ్ కాన్సెప్ట్ పాజిటివ్ అయిన వ్యక్తులు విద్యలో, ఉద్యోగాల్లో, సామాజిక సంబంధాల్లో రాణిస్తారని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి.

అందువల్ల విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా తమ గురించి అనుకూల భావాలు ఏర్పరచుకోవాలి. తమలో నచ్చని లక్షణాలుంటే, అవి మార్చుకోవటానికి వీలైనవి అయితే వాటిని మార్చుకోవాలి. అందుకు కొంత కృషి అవసరమైతే చెయ్యాలి. అలా మార్చుకొనలేని వాటిని అంగీకరించగలగాలి. తమ పట్ల అనుకూల వైఖరి, ఆదరణ ఉన్నప్పుడే ఆత్మ విశ్వాసం, చొరవ ఉంటాయి. తమతో తాము సమాధాన పడలేని వ్యక్తులు ప్రపంచాన్ని ధీమాగా ఎదుర్కోలేరు. చదువులూ అంతే. అందువల్ల మిమ్మల్ని మీరు ఏ విషయంలోనైనా సరే - ప్రజ్ఞ, జ్ఞాపకశక్తి, ఆర్థికస్థితి, సామాజికస్థాయి, మీ రూపం - ఎప్పుడూ కించపరచుకోవద్దు. ఒప్పుకొని దృఢంగా ముందుకు కదలండి.

జ్ఞప్తి - మందులు :

జ్ఞప్తి మీద జరుగుతున్న పరిశోధనల్లో జ్ఞప్తికి సంబంధించిన మెదడులోని భాగాల గురించి, మెదడులో సంభవించే రసాయనిక మార్పుల గురించి ఎన్నో విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే ఏ రకమైన రసాయనాల వల్ల జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందేదీ ఇంకా కనుగొనబడలేదు. ఏవో కొన్ని మందుల గురించి కొంత ప్రాయోగికసమాచారం లభిస్తున్నా ప్రస్తుతానికి దీర్ఘకాలిక స్మృతికి మనోవైజ్ఞానిక పద్ధతులే సరైన మందు. నిజంగానే మందుల వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరిగితే అది అద్భుతమైన విషయం అవుతుంది. మనం కొన్ని విషయాల్ని విశ్వసించినప్పుడు వాటి ప్రభావం తప్పక మనపై ఉంటుంది. అలా కొన్ని మందులు పనిచెయ్యవచ్చు కూడా. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లభిస్తున్న మందుల నిగ్గు ఇంకా తేలాల్సి వుంది. చదవటం కోసం నిద్ర రాకుండా ఉండటానికి, ఉత్తేజానికి యాంఫిటామీన్ల లాంటి స్టిములెంట్సు (ఉత్ప్రేరకాలు), చిరాకును, ఆందోళనను తొలగించుకొనేందుకు ట్రాంక్విలైజర్లు వాడటం ఏమాత్రమూ సరికాదు. మరీ అవసరం అయినప్పుడు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో అలాంటివి వాడవచ్చునేమో కాని సొంతంగా వాడటం వల్ల ప్రతికూల ప్రభావాలుండవని గట్టిగా చెప్పలేం.

పరీక్షలకు సన్నద్ధత :

పరీక్షల్లో వచ్చే మార్కులు మన పురోగతికి సంబంధించిన చాలా విషయాల్ని నిర్ణయిస్తాయి కాబట్టి వాటిని అత్యంత సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కోవాలి. ముఖ్యంగా పరీక్షలకు ఉండే కాలపరిమితిని దృష్టిలో పెట్టుకొని మనం అందుకు సన్నద్ధం కావాలి. దీనికి సరైన పద్ధతి మాదిరి ప్రశ్న పత్రాల్ని ఆన్సరు చెయ్యటం. పరీక్షకిమల్లే కాలపరిమితి పెట్టుకొని వ్రాసి, ఆ తర్వాత ఆ సమాధానాల్ని సరిచూసుకోవటం వల్ల మీ జ్ఞానాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోవటంతో పాటు సమయపాలన అలవడుతుంది. తప్పయిన సమాధానాలు మీరు బలహీనంగా ఉన్న పాఠ్యాంశాలను సూచిస్తాయి. వాటిని మళ్ళీ చదివి మీరు ఆ విషయాలపై మీ గ్రహింపును పెంపొందించుకుంటే మళ్ళీ మాదిరి ప్రశ్నా పత్రాలకు సమాధానాలు వ్రాసినప్పుడు, నిజంగా పరీక్షలు వ్రాసినప్పుడు మరింత బాగా, సరిగ్గా వ్రాయగలుగుతారు. పరీక్షలంటే మీకేమన్నా భయాలుంటే అవి పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అందువల్ల మీకు వీలైనంత తరచుగా ఆ పని చెయ్యండి. ఈ రోజుల్లో మాదిరి ప్రశ్నాపత్రాలు, అయిన పరీక్షల ప్రశ్నాపత్రాలు విరివిగా లభిస్తున్నాయి కూడా.

ప్రేరణ - ప్రణాళిక - లక్ష్యాలు:

ఏదైనా ఒక పని చెయ్యటానికి మనుషులకి ప్రేరణ అవసరం, ఆ ప్రేరణలు ఎన్నో రకాలుగా ఉంటాయి. ఆహారం సంపాదించుకోవటానికి ఆకలి ప్రేరణ. అలాగే మనం మిగతా అవసరాలూ. అవన్నీ ప్రేరణలే. మనం హాయిగా జీవించాలంటే ఎన్నో అవసరాలు తీరాలి. ఆకలి లాంటివి శారీరకమైనవి అయితే ప్రేమ, రక్షణలాంటివి మానసిక అవసరాలు. అలాగే డబ్బు, గుర్తింపు , పేరుప్రతిష్టలు, ఉన్నత స్థాయి, విజ్ఞాన దాహం మొదలైనవన్నీ ప్రేరణలే. మనకున్న ప్రేరణలు బలమైనవి అయితే లక్ష్యాల్ని సాధించటానికి మనకు పట్టుదల ఉంటుంది. అందుకు శ్రమ పడతాము. దానికి కావలసిన సంకల్పం, శక్తి, ఉత్సుకత ప్రేరణల వల్లనే మనకు లభిస్తాయి. చదువుకు సైతం అలాంటిప్రేరణలు ఉండాలి. ఏదో యాదాలాపంగా, ఒక క్లాసు తర్వాత మరొకటి చదువుకుంటూపోకుండా, వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ, చదువు అంటే తదుపరి జీవితానికిక సన్నద్ధం కావటమనీ, ఆధునిక సమాజంలో విషయాలు తెలుసుకోవటానికి, నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవటానికి చదువులే దగ్గరి దారి అనీ, జీవితంలో కొన్ని కేవలం చదువుల వల్లనే సాధ్యమనీ గ్రహించటంవల్ల విద్యార్థులకు చదువు ప్రాముఖ్యత అర్థమౌతుంది. చదువుకొనేటందుకు తగిన ప్రేరణ ఉంటుంది.

విద్యార్థులు ఏమి చదవాలి, ఏ వృత్తి చేపట్టాలి అన్న విషయాల గురించి క్రమంగా ఒక అవగాహనేర్పరచుకోవాలి. తమ ఆర్థిక స్థితిగతులు తెలివితేటలు, అవకాశాలు - వీటన్నిటి దృష్ట్యా వాస్తవికమైన లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకొని వాటిని సాధించేటందుకు కృషిచెయ్యాలి.

ఎక్కడికన్నా వెళ్ళాలని మనం బయలుదేరినప్పుడు మనకు ఒక గమ్యం ఉంటుంది. అలా గమ్యం లేనప్పుడు ఎక్కడికి చేరతామో, చేరాలో తెలియని స్థితి, కాబట్టి చదువులకు సైతం ఒక లక్ష్యం లేదా కొన్ని లక్ష్యాలు, ప్రత్యామ్నాయాలు విద్యార్థులకు ఉండాలి. అప్పుడే చదువులకు దిశాగతి ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు మీరు అణుభౌతిక శాస్త్రం కానీ, అంతరిక్షయానం కానీ చదవాలనుకుంటే వివిధ స్థాయిల్లో మీరు ఎంచుకునే సబ్జక్టులకు, చార్టర్డ్ ఎకౌంటెంట్ లేదా వైద్యుడు కావాలనుకుంటే మీరు ఎంచుకొనేవాటికి చాలా తేడా ఉంటుంది. పూర్తిగా మన ఎంపికల మీద కాకుండా , (వాస్తవం అంటూ ఒకటి ఉంటుందికదా)

ఎన్నో విషయాల మీద మన లక్ష్యసాధన ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే లక్ష్యం ఉన్నప్పుడే ప్రణాళికలుంటాయి. అందువల్ల మీ అభిరుచులకి అనుగుణంగా, వాస్తవాల్ని విస్మరించకుండా లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకున్నప్పుడు, పరిస్థితుల్ని, అవసరాల్ని బట్టి మీ లక్ష్యాల్ని మార్చుకోనే సరళత్వం ఉన్నప్పుడు మీరు చదువుల్ని ఇష్టపడగలుగుతారు.

మన లక్ష్యాలుకొన్ని చాలాళ్ళ తర్వాత అందేవి అయితే కొన్ని త్వరగానే అందుకోగలిగేవి అయ్యుంటాయి. తాత్కాలిక, స్వల్పవ్యవధి లక్ష్యాలు దీర్ఘకాలిక లక్ష్యసాధనకి దోహదం చేసేవిగాఉండాలి. మనం వేసే ప్రతి అడుగూ మనని మన లక్ష్యాలకు దగ్గర చెయ్యాలి.

ఉదాహరణకి మీరు పరీక్షల్లో మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణులు కావటం జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగటానికి దోహదం చేస్తుంది అనుకుందాము. మొదటిది స్వల్పవ్యవధి లక్ష్యమైతే రెండోది దీర్ఘకాలిక లక్ష్యం. మీరు సమయం వృధా చెయ్యకుండా ప్రతి రోజూ చదవటం మీ ప్రస్తుత లక్ష్యం అయితే అది మీ సుదూర లక్ష్యాలకి మిమ్మల్ని దగ్గర చేస్తుంది. ఒక పథకం ప్రకారం లేదా టైమ్‌టేబుల్ ప్రకారం చదవటం, సబ్జక్టుల పట్ల మీకుండే సౌలభ్యత, అభిరుచి, వాటిక్లిష్టత, ప్రాముఖ్యత - వీటన్నిటిని బట్టి మీకు అందుబాటులో ఉండే సమయాన్ని వాటన్నిటికి ఉచితంగా కేటాయించుకొని చదవటం మీ లక్ష్యాలకి మిమ్మల్ని చేరువ చేస్తుంది. ఈ రకంగా లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకోవటం, పథకం ప్రకారం నడుచుకోవటం కేవలం చదువు, ఉద్యోగం లాంటి విషయాలకే కాదు మిగతా అన్ని విషయాలకీ వర్తిస్తాయి.

చదివే పద్ధతులు

ఎలా చదవాలి?

చదివే పద్ధతుల గురించిన సరైన అవగాహన, ఎలా చదవటం మంచిదో తెలుసుకోవటం విద్యార్థులకు చాలా ఉపకరిస్తుంది. అది వారికి అవసరం కూడా. మనోవైజ్ఞానికులు, విద్యావేత్తలు తమ పరిశీలనల్లో, అనుభవంలో గమనించిన కొన్ని విషయాలను ఇప్పుడు మనం చూద్దాము.

ఎలెక్స్‌మెయిన్, మాడ్డాక్‌ల పుస్తకాలు చదివే పద్ధతులపై ప్రామాణికమైన తొలి రచనలు. ఆ తర్వాత చాలా పుస్తకాలు వెలువడటంతోపాటు విద్య, మనో విజ్ఞాన గ్రంథాల్లో సైతం వాటి చర్చ చోటుచేసుకుంది. వాటిలో ముఖ్యమైన వాటిని పరిశీలించి, క్రోడీకరించి ఈ క్రింది సమాచారాన్ని రూపొందించడం జరిగింది. చదువులో వెనకబడుతున్న వారికి, తమ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలని అభిలషిస్తున్న వారికి ఈ సమాచారం చాలా ఉపకరిస్తుంది. కొంత పునరుక్తి ఉన్నప్పటికీ అది యీ విషయాలు మీ మనసుల్లో గట్టిగా పాతుకుపోవాలనే.

1. సంకల్పం :

చదవాలనీ, చదివి నేర్చుకోవాలనీ మీరు సంకల్పించాలి. చదువు మొదలు పెట్టేటప్పుడు నేర్చుకోవాలన్న తపన, నేర్చుకోగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసం మీకుండాలి. అంటే చదువు పట్ల, మీ శక్తి సామర్థ్యాల పట్ల మీకు అనుకూల ధోరణి ఉండాలి. వ్యతిరేక భావాలు విషంలాంటివి. వాటిని తొలగించుకోవాలి. 'నాకు ఎంత చదివినా గుర్తుండదు,' నా మెమొరీ పూర్' ఇలాంటి అభిప్రాయాలతో చదువుకు ఉపక్రమిస్తే సమర్థవంతంగా మీరు చదవలేరు. అందుకని కనీసం ఇప్పటినుంచయినా మీరు అనుకూలంగా ఆలోచించండి. మీరు చదివే పద్ధతుల్ని మార్చుకొని సరైన పద్ధతుల్ని అనుసరిస్తారు. కాబట్టి ఇకమీదట మీరు చదివేది సరిగ్గా నేర్చుకోగలుగుతారు. ఇంతకు ముందున్న భయాలకి, అనుమానాలకి ఈ నూతన పద్ధతుల్లో తావులేదు.

2. అర్థం :

మీరు చదివే విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోండి. అర్థం కాకుండా, అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించకుండా ఊరికే అలా చదువుకుంటూపోతే మీరు

నేర్చుకొనేది పెద్దగా ఏమీ ఉండదు. మనిషి ప్రవృత్తి జిజ్ఞాస, అర్థాన్వేషణ. మీరు చదివేది ఏ విషయమైనా సరే దాన్ని మీరు అర్థం చేసుకొని చదవండి. అవసరమైతే అందుకు వేరే సహాయం తీసుకోండి.

3. క్రియాత్మక పఠనం :

చదువు మీద మీ మనస్సును క్రియాశీలకంగా నిమగ్నం చెయ్యండి. చదువుకుంటూ పోవటానికి (రీడింగ్‌కి) పఠనానికి (స్టడీకి) చాలా తేడా ఉంది. పఠనంలో అర్థం చేసుకోవటం, వ్యాఖ్యానించుకోవటం, వివరించుకోవటం, విషయాల పరస్పర సంబంధాల గురించిన అవగాహన ఉంటాయి. వీటన్నిటితో కూడి సాగేదే పఠనం. ఊరికే చదువుకుంటూ పోతున్నప్పుడు రీజనింగ్‌ని ఉపయోగించాల్సిన పని ఉండదు. పఠనంలో రీజనింగ్, అర్థాన్వేషణ ఉంటాయి. చదివే విషయంపై అవసరమైతే మీరు భాష్యం చెప్పుకుంటూ, సారాంశాన్ని గ్రహిస్తూ ముందుకు సాగుతారు.

విషయం ఏమిటి? రచయిత ఏం చెప్పదలుచుకున్నారు? ఈ మాటకి అర్థం ఏమిటి? ఈ వాక్యానికి అర్థం నాకు అవగతమైందా? ఈ పేరాలో విషయం ఏమిటి? ఇలా సాగాలి మీ చదువు. ఇదంతా చదివే విషయం మీకు అర్థం కావటానికే. ఏదన్నా ఒకమాట అర్థం కాకపోతే వెంటనే డిక్షనరీ చూడాలి. డిక్షనరీ చూడటాన్ని మీరు అలవాటు చేసు కొంటే మీ భాషాపటిమ పెరుగుతుంది. ముందుముందు ఎక్కువసార్లు డిక్షనరీ చూడాల్సిన అవసరమూ ఉండదు. ముఖ్యంగా పాఠ్యపుస్తకాల్లోని విషయాలు ఒక్కోసారి ఒకమాట అర్థం తెలియకపోయినా వాక్యం యొక్క భావం తెలుస్తుంది. ఎప్పుడైతే మీకు అలా వాక్యార్థం తెలియలేదో అది దీర్ఘకాలం గుర్తుండే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి.

చదివే విషయం ఏదైనా దాన్ని అర్థం చేసుకోవటమే లక్ష్యంగా పెట్టుకొని మీరు చదవాలి. ఇంతకు ముందు యాక్టివ్ రీడింగ్ (క్రియాశీల పఠనం) పాసివ్ రీడింగ్ (సాత్త్విక పఠనం) అని చదువును రెండు రకాలుగా విభజించాము. యధాలాపంగా మీరు చదివేదంతా ఏదో గమ్మత్తు జరిగి మీ బుర్రలోకి ఎక్కి నిలవ వుండి పోతుందని మీరు అనుకోవద్దు. ఒక నవల చదవటానికి పాఠ్యపుస్తకం చదవటానికి గల తేడాని మీరు తెలుసుకోవాలి. శారీరక శ్రమలా క్రియాశీల పఠనం సాగుతుంది. అర్థం చేసుకోవటం, ముఖ్యమైన మాటలు, పాయింట్లు రాసుకోవటం, వాటి ఆధారంగా పాఠ్యాంశాన్ని మననం చేసుకోవటం, ఒక అర్థవంతమైన భాగాన్ని

చదివాక పుస్తకం మూసి లేదా కొద్దిగా ప్రాంప్టింగ్ కోసం తెరచి ఉంచి చదివిన దాన్ని మీ సొంత మాటల్లో రిసైట్ చేసుకోవటం, వీటన్నింటితో కూడినదే యాక్టివ్ రీడింగ్.

4. రీకాల్ - రిసైటేషన్ :

గుర్తుతెచ్చుకోవటం (రీకాల్), తిరిగి చెప్పుకోవటం లేదా అప్పజెప్పుకోవటం (రిసైటేషన్) మీ పఠనంలో మీరు తప్పనిసరిగా పాటించే పద్ధతులయ్యుండాలి. గుడ్డిగా మళ్ళీ మళ్ళీ చదవటం వల్ల ఉపయోగం చాలా తక్కువ. చదివినదాన్ని స్మరించటం లేదా గుర్తుతెచ్చుకోవటం, మీకు మీరు చెప్పుకోవటం అంటే మీరు ఒక చాప్టర్‌ని కాని, పాఠంలో ఒక భాగాన్ని కాని చదివాక పుస్తకం ప్రక్కన పెట్టి మీ సొంత మాటల్లో మీరు చదివినదంతా గుర్తుచేసుకోవటం, ఏవన్నా పాయింట్లు మీరు మిస్సయితే మళ్ళీ ఆ భాగాలను చదవటం.

5. పర్యావలోకనం :

ఏదైనా పాఠాన్ని మీరు క్షుణ్ణంగా నేర్చుకోవాలనుకుంటే ముందుగా దాన్ని ఆసాంతం ఒకసారి చదివి విహంగ దృష్టి ఏర్పరచుకోవాలి. ఆ పైన విడిభాగాలను చదవటానికి ఉపక్రమించాలి. అంటే పాఠం మొత్తం మీద కొంత అవగాహనతో మొదలు పెట్టి పాఠంలోని వివిధ అంశాల్ని అధ్యయనం చెయ్యాలి.

6. భాగాలు - మొత్తం :

పాఠాన్ని కొన్ని అర్ధవంతమైన యూనిట్లుగ విభజించుకొని, ఒక్కొక్క భాగాన్ని అభ్యసించి అది పూర్తయ్యాక వాటన్నిటిని కలిపి చదవటం వల్ల మీ అభ్యాసం పటిష్టంగా ఉంటుంది.

7. చురుకుదనం :

చదువు హుషారుగా, చురుగ్గా సాగాలి అంతేగాని నీరసంగా ఎప్పుడూ చదవకండి. బద్ధకంగా, మనస్సు పెట్టకుండా చదవటం వల్ల చదువుల్లో మీరు ముందుకు వెళ్ళలేరు.

8. చదివే వేగం :

చదివే వేగం విద్యార్థి నుంచి విద్యార్థికి మారుతుంది. మొత్తం మీద మెల్లిగా చదవటం ఏకాగ్రతకి, జ్ఞప్తికి అనుకూలంగాదని మనోవైజ్ఞానికుల పరిశీలనలు తెలుపుతున్నాయి. అందువల్ల మీరు వీలైనంత వేగంగా చదవండి. అయితే మీ

దృష్టి వేగం మీద కాక అర్థం మీదే ఉండాలి. అర్థం కాకుండా చాలా స్పీడుగ చదువుకుంటూ పోవటం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటూ మీరు ఎంత వేగంగా చదివితే అంత మంచిది.

ప్రతివారికీ అత్యంత అనుకూలమైన (ఆప్టిమం) స్పీడు ఉంటుంది. దాన్ని మీరు మెల్లిగా, కొద్దిగా వేగంగా, మరింత వేగంగా చదివి చూసుకొని మీకు అనుకూలమైన వేగాన్ని మీరు నిర్ణయించుకోవచ్చు.

మరొక సంగతి గుర్తుపెట్టుకోండి. మనస్సులోకి వేరే ఆలోచనలు మెల్లిగా చదివేటప్పుడు వచ్చేటంతగా వేగంగా చదివినప్పుడు రావు. మీ రీడింగ్ యాక్టివ్ రీడింగ్ అయితే మీరు మరీ అనుకూలంకానంత వేగంగా చదవలేదు. మీకు ప్రతికూలంగా వుండేవన్నీ చాలామటుకు తగ్గిపోతాయి.

9. ఔట్‌లైన్స్ :

ఇంతకు ముందు అనుకున్నాము, చదివిన దాని అర్థాన్ని మీరు గ్రహించాలి అని. ఆ తర్వాత మీ సొంత మాటల్లో దాన్ని మననం చేయటం లేదా గుర్తుతెచ్చుకోవటం చేయగలగాలి. ముఖ్యంగా మాటలు, భావాలు, పాయింట్లు, హెడ్డింగులు, సబ్ హెడ్డింగులు వీటితో చదివిన పాఠానికి మీరు రేఖాకృతి తయారు చేసుకోవాలి. మరోసారి ఆ పాఠాన్ని చదివేటప్పుడు, సమీక్షా పరనానికి ఈ ఔట్‌లైన్ ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది.

10. ఉపయోగం :

మీరునేర్చుకొన్న విషయాల్ని - మాటల్ని, భావనల్ని ఏ రకంగా ఉపయోగించటానికి వీలుంటే ఆ రకంగా ఉపయోగించండి. ఇది చాలా వరకు సబ్జెక్టు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏమాత్రం అవకాశం ఉన్నా ఉపయోగించటానికి ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు పాఠ్యగ్రంధాల్లో వచ్చిన క్రొత్త మాటల్ని మీ సంభాషణల్లో ఉపయోగించవచ్చు. స్నేహితులతో కొన్ని విషయాలు చర్చించవచ్చు.

11. సంఘటితత్వం/వ్యవస్థీకరణం :

మనం చదివే సబ్జక్టులు, వాటిలో పాఠ్యాంశాలు ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఉంటాయి. వాటిలో వ్యవస్థాపకత లేదాసంఘటితత్వం ఉంటుంది. పాఠం మనకి అర్థం అయినప్పుడు అది బోధపడుతుంది. సంఘటితత్వానికి రీజన్, లాజిక్ దోహదం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు మన దేశంలోని రాష్ట్రాల పేర్లు లేదా మనరాష్ట్రంలోని

జిల్లాల పేర్లు గుర్తుకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. ఏది గుర్తుకు వస్తే అది చెప్పటం కంటే ఒక చివరి నుంచి, ఉదాహరణకు కన్యాకుమారి మన దేశపుకొస, అక్కడ నుంచి రాష్ట్రాల పేర్లు ఒక క్రమంలో చెప్పటం మొదలు పెట్టాము అనుకుందాము. ఆ రకమైన స్మరణలో వ్యవస్థాపకత ఉన్నట్టు క్రమత, సరళి, లాజికల్ సీక్వెన్స్, సామాన్య విషయాల తర్వాత ప్రత్యేక విషయాలు, ముందు పరిచయం, ఒక నిర్దిష్ట క్రమంలో విషయ వివరణ, ముగింపు ఇలా వ్యవస్థీకరించి మీరు చదవటమూ, చదివిన విషయాన్ని తిరిగి వ్రాయటమూ ఎంతో సులువు. లాజిక్, రీజనింగ్, ఇండక్షన్, డిడక్షన్, పార్యాంశాల పరస్పర సంబంధం ఇవన్నీ ఆర్గనైజేషన్‌కి దోహదం చేస్తాయి. సరిగా వ్యవస్థీకరించిన విషయం, అదెంత విస్తృతమైనదైనా, క్లిష్టమైనదైనా దాన్ని నేర్చుకోవటం, తిరిగి గుర్తు తెచ్చుకోవటం తేలిగ్గా ఉంటుంది. చదివే విషయాల్లో అలాంటి ఆర్గనైజేషన్ కోసం మీరు చూడాలి. అదీ ఒక్కసారి అవగతమైతే జ్ఞాపకం సులువవుతుంది. అంతేకాదు, ఈ సారి మీరు మరింత నిబ్బరంగా తదుపరి పార్యాంశంలోకి వెళ్ళవచ్చు.

12. చదువుకు ఏర్పాట్లు :

చదువు చక్కగా సాగాలంటే వీలైనంతవరకు ఆటంకాలేమీ లేకుండా చూసుకోవాలి. కొన్ని ఏర్పాట్లు సైతం అందుకు దోహదం చేస్తాయి.

(ఎ) సాధ్యమైతే నిశ్శబ్దంగా ఉండే గదిలో, ఎవరూ మిమ్మల్ని డిస్టర్బ్‌చెయ్యని చోట కూర్చొని చదవండి.

(బి) వెనుక భాగం నిలువుగా ఉండే కుర్చీ చదువుకు, ఏకాగ్రతకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

(సి) మంచం మీద పడుకుని గాని, సోఫాలో, కౌచ్‌లో నడుం వాల్చిగానీ చదవకండి. ఆ శరీర సంస్థితి (బాడీపోశ్చర్) మిమ్మల్ని ఎలర్ట్‌గ ఉంచదు.

(డి) వెన్నెముక మీద ఒత్తిడేమీ లేకుండా చూసుకోవాలి.

(ఇ) మీ కళ్ళల్లో సూటిగ వెల్తురు పడకుండా చూసుకోండి.

(ఎఫ్) భోజనం చేసిన వెంటనే పుస్తకం పట్టుకోవటం కంటే ఒక అరగంట ఆగి చదవటం మంచిది.

(జి) మీ కళ్ళు నొప్పి అనిపించినా, పుస్తకం మరీ దగ్గరగానో, మరీ దూరంగానో పెట్టి చదవాల్సి వచ్చినా నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు. డాక్టర్ని సంప్రదించండి. కళ్ళజోడు వాడవలసి వుంటే తప్పక కళ్ళజోడు వాడండి.

చాలామంది విద్యార్థులు తరగతి గదిలో బ్లాక్ బోర్డు మీద అక్షరాలు కనపడక పోయినా పుస్తకం బాగా దగ్గరికి పెట్టుకొని చదవాల్సి వచ్చినా, ఎక్కడ కళ్ళజోడు పెట్టుకోవాల్సి వస్తుందో అని వారి దృష్టి దోషాన్ని సరిచేసుకోరు. అందువల్ల క్రమేపీ సైట్ పెరుగుతుందే తప్ప తగ్గదు. కళ్ళజోడు వల్ల అందం చెడుతుందనుకోవటం నిజం కాదు. అందాన్ని ఇనుమడింప చేసే కళ్ళజోళ్ళు, కాంటాక్ట్ లెన్సులు మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి. కావాలనుకుంటే వాటిని వాడొచ్చు చాలా కుటుంబాల్లో ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల విషయంలో కళ్ళజోడు పెట్టుకోవటాన్ని అంగీకరించరు; పెళ్ళి సంబంధాలు కుదరటానికి ఆటంకమేమోనని. ఈ ధోరణి మారాలి.

(హెచ్) చదవటం వల్ల అలసట కలిగి, మిమ్మల్ని నీరసం, నిస్సత్తువ యింకా ఆవహించకముందే అప్పటికి చదువు ఆపండి.

(ఐ) రెండు మూడు గంటలపాటు నిమగ్నత లేకుండా చదవటం కంటే ఒక గంట చురుగ్గా అవధానంతో చదవటం మేలు. చర్వితచరణ మైనా ఇది చెప్పక తప్పడం లేదు.

ఇవేగాక, స్టడీసెషన్ల గురించి, మీరు అనుసరించదగ్గ మరికొన్ని పద్ధతుల గురించి సైకాలజిస్టులు ఈ క్రింది సూచనలు చేస్తున్నారు :

1. ప్రతీసారి చదివేముందు ఎంతసేపు చదివేదీ నిర్ణయించుకోండి. అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. ఏ ఏ సబ్జక్టులు చదవాలో కూడా ముందే నిశ్చయించుకోండి. ప్రతి స్టడీ సెషన్‌కి మీకు లక్ష్యం ఉండాలి. ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లుగా స్టడీ సెషన్ ఏకబిగిన సాగటం కంటే ప్రతి గంట, గంటన్నర లేదా రెండు గంటలకి కాస్త విరామం ఇవ్వటం మరచిపోకూడదు. 'కాస్త విరామం' అంటే కాస్త విరామం అనే అర్థం. అంతేగాని ఈ లెక్కన సమయాన్ని వృథాచేయడం మాత్రం మంచిది కాదు.

ఒక సెషన్‌లో మీరు అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించలేనప్పుడు ఎందుకని అలా జరిగిందో గమనించండి. సబ్జక్టు క్లిష్టత, మీ అంచనా మరీ ఎక్కువగా ఉండటం, అనుకోని అవాంతరాలు ఇలా కారణాలు ఏవైనా కావచ్చు. ఇట్లా గమనించడం వల్ల క్రమంగా మీ అంచనాలు వాస్తవికంగా మారతాయి.

2. మీరు గుర్తిస్తే మీ దినచర్యలో ఏమీ చెయ్యకుండా వృథాగా గడిపే సమయాలు ఉంటాయి. వాటిని సైతం మీరు చిన్న చిన్న స్టడీ సెషన్లుగ మార్చుకుంటే మీకు ఎంతో టైమ్ కలిసి వస్తుంది. అలా ఆదా అయ్యే సమయాన్ని మరొక స్ఫూర్తివంతమైన దాని కొరకు కేటాయించుకోవచ్చు.

3. స్టడీ సెషన్‌కి ముందే మీరు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. పుస్తకాలు, నోట్సు, పెన్ను, పెన్సిల్, పేపర్లు, డిక్షనరీ, మార్కర్, మంచినీళ్ళు . . . . ఇవన్నీ సిద్ధంగా మీకు అందుబాటులో ఉంటే చీటికి మాటికి మీరు లేవాల్సిన పని తప్పుతుంది. డైవర్ట్ అయ్యే పరిస్థితే వుత్పన్నం కాదు.

4. పుస్తకం మీ సొంతం అయితే మార్కర్ పెన్నును ఉపయోగించి ముఖ్యాంశాలని రంగులతో హైలైట్ చేసుకుంటే, మీరు మరోసారి ఆ పాఠం చదివేటప్పుడు, సమీక్షా పఠనానికీ పఠన వేగానికీ అది ఉపకరిస్తుంది. పుస్తకం మీద కాకపోతే వేరే నోట్‌బుక్ మీద మీరు ఆ నోట్సు వ్రాసుకోవచ్చు.

5. మీరు చదివే విషయాల్ని వీలైనప్పుడల్లా మీ జీవితానుభవాలకీ, మీకు తటస్థపడే సన్నివేశాలకీ అన్వయించుకోండి.

6. ఒక స్నేహితుడితో కలిసి చదివి కొన్ని పాఠాలు అతను మీకు చెప్పటం మీరు కొన్ని అతనికి చెప్పటంలాంటి ఏర్పాటు మీ ఇద్దరూ చేసుకుంటే అది చాలా మంచిది. నేర్చుకోవటానికి బోధించటం, బోధించటానికి చేసే ప్రయత్నం చాలా దగ్గర దారి.

7. క్లాసురూములో లెక్చరు వినేటప్పుడు, చదివేటప్పుడు నోట్సు వ్రాసుకుందామని చెప్పి వాక్యాలకు వాక్యాలు వ్రాయకండి. ముఖ్యమైన మాటలు, భావనలు, హెడ్డింగులు సబ్ హెడ్డింగులు, సూత్రాలు మాత్రమే నోట్ చేసుకోవాలి. మీ నోట్సుని చూసి పాఠం మొత్తాన్ని మీరు పునర్నిర్మించుకోగలగాలి.

8. వీలున్నప్పుడల్లా మీకు తెలిసిన మెమొరీ చిట్కాలని ఉపయోగించండి. జవాబుల్లో పెద్ద పెద్ద భాగాలుంటే వాటిని మర్చిపోకుండా మీరు సొంతంగా కొన్ని చిట్కాలని రూపొందించుకోవచ్చు.

9. ఒక్కసారి బాగా చదివిన విషయాన్ని మీరు మరచిపోయినా మళ్ళీ దాన్ని చదివేటప్పుడు అది నేర్చుకోవటానికి చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది. ఎప్పటి పాఠాలు అప్పుడు చదివే వారికి అలా చదవని వారి కంటే నిస్సందేహంగా ఎప్పుడూ లాభం ఉంటుంది.

10. చదివిన చాలా విషయాల్ని 24 గంటల్లోనే సాధారణంగా మనం మరచిపోతాము. ఈ విషయంలో వ్యక్తుల్లో కొద్దిపాటి తేడాలుండవచ్చు. అయినా అది మరచిపోకముందే కొద్ది నిముషాలపాటు మళ్ళీ చదివితే, సమీక్షిస్తే దాన్ని మరచిపోవటం జరగదు. ప్రతిరోజూ లేదా రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి అయినా ఆ సరికి చదివి వున్న పాఠాల్ని తిరిగి చదవండి.

11. ఒక్కోసారి మీరు చదివిన విషయం ఏదన్నా మీకు గుర్తురాకపోతే దాన్ని మీరు పూర్తిగా మర్చిపోయారని కాదు. దాని రిట్రీవల్ కొద్దిగా కష్టం కావచ్చు.

అలాంటప్పుడు దానికి సంబంధించిన విషయాల గురించి ఆలోచించండి. అవన్నీ సంకేతాలై అసలు విషయం మీకు గుర్తురావటానికి దోహదం చేస్తాయి. మీరు మొదటిసారి ఆ పాఠాన్ని చదివినప్పటి సన్నివేశం, వాతావరణం, పుస్తకంలోని పేజీల్లో పాఠ్యాంశాల అమరిక ఎంత అస్పష్టంగానైనా సరే గుర్తు తెచ్చుకోండి. అలాంటి ప్రయత్నం చాలా సందర్భాల్లో రికలక్షన్‌కి దోహదం చేస్తుంది.

మీరు రివిజన్ చేసేటప్పుడు లేదా పాఠాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొనేందుకు ప్రయత్నించినప్పుడు అంతా ఒక్కసారే మీకు గుర్తుకొచ్చేయాలని ఏమీలేదు. దాన్ని వ్రాయటం మొదలు పెట్టినా, గుర్తు కొచ్చిన వాటితో రికలక్షన్ మొదలు పెట్టినా క్రమంగా అంతా గుర్తురావటానికి అవకాశం ఉంది. కొన్ని చిన్న చిన్న వివరాలు మీకు గుర్తుండకపోయినా ఫర్వాలేదు. అవసరం అనుకుంటే వాటిని తర్వాత మాస్టర్ చెయ్యవచ్చు. గుర్తు రాలేదని మాత్రం వర్రీ అవకూడదు. సమాధాన పరచుకోవాలి.

12. రెండు పాఠ్యాంశాల గురించి మీకు ఏదైనా కన్‌ఫ్యూజన్ ఉంటే ఒక విషయాన్ని ప్రస్తుతానికి ప్రక్కన పెట్టండి. రెండో దాన్ని అభ్యసించి, అది బాగా జీర్ణించు కున్నాక, కొద్దిరోజుల తర్వాత రెండో పాఠాన్ని చదవండి. అప్పుడు మీరు గందరగోళపడటానికి కారణాలు అన్వేషించండి.

13. మీ క్లాస్ నోట్సుకానీ, పాఠ్యాంశాలు కాని అర్థం కాకపోతే ఇతరుల సాయం తీసుకోవటానికి వెనకాడకండి. ఇలాగే ఇతరులకి సాయం చేయడానికి కూడా వెనకాడకండి. అర్థం చేసుకునేందుకు యివి రెండూ ఉపకరిస్తాయి.

14. తప్పనిసరిగా మీరు క్లాసులకు అటెండ్ అవ్వండి. అందరు అధ్యాపకులూ అంత ఆసక్తికరంగా పాఠాలు చెప్పలేకపోవచ్చు. అయినా విన్న విషయాలు ఆ తర్వాత చదివినప్పుడు బాగా అర్థమవుతాయి. ముఖ్యమైన మాటలు, పాయింట్లు త్వరత్వరగా లెక్చర్ వింటూ రాసుకోవటం మీ ఏకాగ్రతకి తోడ్పడుతుంది. అయితే నోట్సు వ్రాసుకోవటం ప్రసంగాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి అవరోధం మాత్రం కాకూడదు. లెక్చరర్ నోటి నుంచి వెలువడే ప్రతీమాట, వాక్యం వ్రాసుకోవటానికి మీరు ఎప్పుడూ ప్రయత్నించకండి. అర్థం మీద, అవగాహన మీద మీ దృష్టి ఉంచండి.

లెక్చర్ మీద ఏకాగ్రత కుదరకపోతే ఆయన పాఠం చెప్పే విధానాన్ని చూస్తూ, ఆయన మాటల్ని మీరు ప్రతిధ్వనిస్తున్నట్లుగ భావించండి. మీరే ఆ మాటలు అంటున్నట్లు భావించటం సైతం ఏకాగ్రతకి తోడ్పడుతుందని ప్రముఖ మనోవిజ్ఞాని విలియం జేమ్సు అంటాడు.

15. చదివేటప్పుడు మనలో చాలామంది తలని వాక్యాల వెంబడి అటు ఇటు కదుపుతూ చదువుతారు. అలా కాకుండా తలని కదలకుండా ఉంచి కేవలం కళ్ళని మాత్రమే లైన్లమీద అటు ఇటూ కుదుపుతూ చదవటం వేగంగా చదవగలగటానికి, ఏకాగ్రతకి దోహదం చేస్తుంది.

16. మీరు బాగా చదివినప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోండి. ఏదైనా సాధించినప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోవటంతో పాటు సన్మానించుకోండి, ట్రీట్ ఇచ్చుకోండి. మంచి అలవాట్లని బలోపేతం చెయ్యటానికి రివార్డ్‌ను మించిన సాధనం ఏమీలేదు. మీరు బాగా చదివినప్పుడు సైతం మిమ్మల్ని మీరు మెచ్చుకోవాలి. అది ప్రతిరోజూ కావచ్చు. రివార్డులు మీరు అమితంగా ఇష్టపడేవి, ఎంత స్వల్పమైనవి అయినా మంచిదే.

చదివే పద్ధతులు - కొన్ని పరిశీలనలు :

విద్యార్థుల్లో అనేక విషయాల్లో వైయక్తిక భేదాలు ఉన్నట్లుగానే వారు చదివే పద్ధతుల్లోనూ ఉంటాయి. చదివే పద్ధతులకి వారి ప్రతిస్పందనల్లోనూ ఉంటాయి. చదువుల్లో రాణిస్తున్న వారిని, వెనుకబడిన వారిని, వారు అనుసరించే విధానాల్ని, వారి ధోరణుల్ని విరివిగా అధ్యయనం చేసి సైకాలజిస్టులు తెలుసుకొన్న విషయాలు కొన్నింటిని ఇప్పుడు మనం పరిశీలిద్దాము. మొత్తం మీద చదివే పద్ధతులేవైనా కానివ్వండి, అన్నీ అందరికీ ఒకేలా మేలు చేస్తాయని చెప్పటానికి వీలులేదు. అయితే ఒక పద్ధతంటూ ఉండి, దానికి చదువు పట్ల కొన్ని అనుకూల వైఖరులు, కొన్ని వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు తోడైతే మాత్రం చదువుల్లో రాణిస్తారనడంలో సందేహం లేదు.

సమర్థులైన విద్యార్థులు :

క్రమం తప్పకుండా చదువుతారు.

టైమ్ టేబుల్ ప్రకారం నడుచుకుంటారు.

సాధారణంగా ప్రతీరోజూ ఒకే సమయాల్లో చదువుతారు.

ఒకేచోట చదువుతారు.

ఏకబిగిన కాకుండా మధ్య మధ్య కొద్దిపాటి విరామాలతో చదువుతారు.

క్లాసులో లెక్చరు విన్నాక అదే రోజు లేదా వీలైనంత త్వరగా దాన్నిసమీక్షిస్తారు.

చివరిదాకా చదవటాన్ని వాయిదా వెయ్యరు.

అంత తేలికగా వికర్షణలకు గురికారు.

వారు చదవటానికి పరీక్షలే ప్రేరణ కాదు.

పాశ్చాత్య పరిశోధనల్లో బయటపడ్డ కొన్ని విషయాలు :

విద్యార్థుల్లో మూడో వంతు చదువును దాటవేస్తూ చివరికి వచ్చేసరికి చదవాల్సిందాన్ని పెంచుకుంటారు.

సగం మంది చదువు నుంచి తేలిగ్గా ఆటంకాలకి గురవుతారు.

చదువుతున్న విషయం క్లిష్టమైనది అయినప్పుడు సగం మంది విద్యార్థులు ఆసక్తిని కోల్పోతారు.

మూడు వంతుల మందికి పైగా విద్యార్థులు పరీక్షలు దగ్గరపడందే చదవరు.

నూటికి నలభైమంది విద్యార్థులకు రెగ్యులర్ స్టడీ షెడ్యూల్లంటూ ఉండవు.

చదువులో బాగా సక్సెస్ అయ్యేవారు :

లెక్చరర్ చెప్పబోయే పాఠ్యాంశాలను క్లాసుకు వెళ్ళేముందు పరిశీలిస్తారు.

క్లాసులకు తప్పనిసరిగా హాజరవుతారు.

కష్టమైన సబ్జక్టుల్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యరు.

లైబ్రరీ సదుపాయాలు వారికి బాగా తెలిసి ఉంటాయి.

ఒక క్రమ పద్ధతిలో పథకం ప్రకారం చదువుతారు.

లెక్చర్లని ప్రతిరోజు సమీక్షించుకుంటారు.

అవసరమైన పనులేమన్నా చెయాల్సివస్తే తేలిగ్గా చేస్తారు.

తెలియని విషయాలను ఇతరులను అడిగి తెలుసుకోవటానికి సందేహించరు.

పాఠ్యాంశాలను ఎప్పటికప్పుడు తాము నేర్చుకొన్నదీ లేనిదీ చూసుకుంటారు.

ఏదైనా ఒక పద్ధతంటూ ఏర్పరచుకొని దాని ప్రకారం చదవటం మొత్తం మీద అందరికీ మేలు చేస్తుందన్నది నిస్సందేహం.

ఏకాగ్రతని అభివృద్ధి చేసుకొనే పద్ధతులు

నాటకీయంగా మన ఏకాగ్రతని, జ్ఞప్తిని పెంపొందించే విధానాలు లేకపోయినప్పటికీ మనస్సు ప్రవృత్తిని బట్టి కొన్ని సాధనా పద్ధతులు ఇటీవలి కాలంలో ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చాయి. కొన్ని యోగ పద్ధతులు సైతం ఏకాగ్రత, స్మృతి పెరగటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఏకాగ్రత/అవధాన అభ్యాసాలు :

మనస్సు ప్రక్రియలు - ముఖ్యంగా ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు కొన్ని మన అధీనంలో ఉంటాయి. మరికొన్ని ఉండవు. మనం కావాలని ఒక విషయం గురించి ఆలోచించగలం. మన మనస్సులోకి వచ్చిన ఒక విషయం మనకు ఇష్టంలేనిది అయినప్పుడు మనస్సును మరొక విషయంపైకి మరల్చగలం. మనస్సుపై మనకున్న ఈ స్వీయ నియంత్రణని ఒక సాధనంగా ఉపయోగించి మనం ఏకాగ్రతని, జ్ఞప్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవచ్చు.

1.కొన్ని నిముషాలపాటు ఏదైనా ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకొని దాన్ని గురించి మాత్రమే ఆలోచించటం :

ఈ పద్ధతిలో మనం కావాలని ఒక విషయం పట్ల మనస్సును కేంద్రీకరించటం, దానికి సంబంధించిన జ్ఞప్తి అంశాలని రిట్రీవ్ చెయ్యటం ఉంటుంది. మీరు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ అప్పుడప్పుడూ చేస్తూ ఉండండి.

వ్యక్తిగత అనుభవాలు, మీకు ఎదురైన సన్నివేశాలతో మొదలుపెట్టండి. ఉదాహరణకు ఐదవ తరగతిలో లేదా పదవ తరగతితో మీ స్కూలు జీవితం - స్నేహితులు, టీచర్లు, అప్పుడు జరిగిన కొన్ని ముఖ్య సంఘటనలు, క్రమంగా ఆబ్జక్ట్‌ల గురించి, కాన్సెప్ట్‌ల గురించి ఆలోచించండి. అది ఏదైనా ఫర్వాలేదు. మీకు ఆసక్తి కలిగించే విషయాలైతే మరీ మంచిది. హిమాలయాలు, ఆవు, కర్ణుడు, మద్యపాన నిషేధం - ఇలా ఏ విషయాన్ని గురించయినా సరే. అప్పుడప్పుడు ఇలా ఆలోచించటం ప్రాక్టీసు చేశాక మీ పాఠ్యాంశాల గురించి ఆలోచించటం అభ్యసించండి.

10 - 15 నిముషాల పాటు లేదా ఒక విషయాన్ని గురించి సమగ్రంగా మీకు తెలిసిన సమాచారం అంతా పూర్తయ్యేదాకా ఆలోచించండి. దీని కోసం మీకు ప్రత్యేకంగా మీ సమయాన్ని కేటాయించవలసిన పనిలేదు. ఖాళీగా వున్న సమయంలో రోజుకు కనీసం ఒకసారి ఇలా చేసి చూడండి.

2. ఏమీ ఆలోచించకుండా మనస్సును ఖాళీగ, విషయరహితంగా ఉంచటం :

దేన్ని గురించీ ఆలోచించకుండా మనస్సు ఎప్పుడూ ఉండదు. సాత్వికేచ్ఛ (పాసివ్ ఒలిషన్)తో మనస్సులోకి ఏ విషయమూ రాకుండా, లేకుండా ప్రశాంతతని అనుభవించటానికి ప్రయత్నించే పద్ధతి ఇది. అది కొన్ని క్షణాలపాటు అయినా ఫర్వాలేదు. దీన్ని ఒక ఎక్సర్‌సైజ్‌లా మీరు అభ్యసించవచ్చు. పాసివ్ ఓలిషన్ అంటే మరీ ప్రయత్నం, స్ట్రెస్ లేకుండా యధాలాపంగా ఆ ఉద్దేశంతో ఉండటం. చాన్నాళ్ళ అభ్యాసంతో విషయమంటూ లేకుండా కొన్ని క్షణాలపాటు మనస్సు ఉండగలుగుతుంది. ఆ స్థితి శరీరానికి, మనస్సుకు చక్కటి హాయిని కలిగిస్తుంది.

3. పూర్తి ఏకాగ్రత లేదా సంపూర్ణ అవధానం :

మీరు ఏ పని చేస్తున్నారో ఆ పనిలో పూర్తిగ నిమగ్నం కావటానికి ప్రయత్నించటమే ఈ పద్ధతి. (1) చేస్తున్న పని, (2) దానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు, (3) సంబంధం లేని, విరుద్ధమైన ఆలోచనలు. ఈ మూడింటి గురించి మీరు ఆలోచించండి. చేస్తున్న పనిలో పూర్తిగ మీ మనస్సు నిలిస్తే ఏ ఆలోచనలూ రావు. వచ్చినా ఆ పనికి సంబంధించిన ఆలోచనలే వస్తాయి. అలాంటప్పుడే మీకు పూర్తి అవధానం/ఏకాగ్రత కుదిరినట్టు. అలా కానప్పుడు, మీకు ఏకాగ్రత కుదరనట్టు. ఏకాగ్రత కుదరనప్పుడు వచ్చే ఆలోచనలు ఒక్కోసారి ఉద్వేగభరితంగా ఉండవచ్చు. అందువల్ల అవి మీ పనికి ఆటంకం అవుతాయి. ఉద్వేగంతో కూడి ఉండని ఆలోచనలూ ఆటంకాలే అయినా అవి మరీ అంత చెరుపు చేయవు.

మీరు కావాలని ఒక పనిలో నిమగ్నమవటం, ప్రయత్నించి విరుద్ధమైన ఆలోచనల్ని విస్మరించటం, పని సంబంధమైన విషయాలవరకే ఆలోచించటం అభ్యాసంతో సాధ్యమవుతుంది. సాధారణంగా ఆలోచనలను వాటి దారిన వాటిని వదిలేసి పనులు చేసుకుంటూ పోతాము. ఈ వైఖరి మార్చుకొని, చేసే పని ఏదైనా సరే, అన్నం తినటం, స్నేహితుడితో మాట్లాడటం, పాటలు, వార్తలు వినటం, పాఠం

చదవటం, దాని పట్ల పూర్తిగ మనస్సు నిలపటం అలవాటు చేసుకోండి. మనస్సు గాడి తప్పినప్పుడల్లా ప్రయత్నించి మళ్ళీ దానిని చేస్తున్న పని మీదికి లాక్కురండి. కొన్నాళ్ళ ప్రయత్నంతో ఆ స్ఫూర్తి, ఏకాగ్రత మీకు అలవాటవుతాయి. మీరు చేస్తున్న పనులన్నీ ఎంతో సమర్థవంతంగా చేయగలుగుతారు.

4. పఠనంలో ఏకాగ్రత :

మనం పుస్తకం తీసుకొని చదువుతున్నప్పుడు ఏకాగ్రత ఉంటే చదువుతున్న వాక్యాల అర్థం తెలుస్తుంటుంది. కొన్ని వాక్యాలు లేదా పేరాగ్రాఫులు చదివాక అకస్మాత్తుగ మీరు మీ మనస్సు చదువుతున్న విషయాన్ని విస్మరించి మరేదో విషయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తున్నట్లుగ, చదువుతున్నది బోధపడటం లేనట్లుగ అన్పిస్తుంది. అలాంటప్పుడు మీరేం చేస్తారు?

మనోవైజ్ఞానికులు కొందరు ఇలా చదువుతున్నప్పుడు మనసు పరుగులు పెట్టటాన్ని ఆపటానికి ఒక తేలికైన చిన్న మానసిక వ్యాయామాన్ని సూచించారు. అదేమంటే, కొన్ని వాక్యాలు చదివాక మీ మనస్సు అక్కడ లేదని మీకు స్ఫురించటానికి ముందే మీ మనస్సు మరొక విషయం మీదికి మళ్ళిందన్నమాట. ఎప్పుడు, ఎక్కడ మీ మనస్సు వికర్షణకు లోనయిందో తెలుసుకోవటానికి మీరు చదువుతున్న విషయాన్ని గుర్తుతెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. కొద్దిగా వేగ్ (అస్పష్టం)గా అయినా విషయం మీకు ఎక్కడిదాకా గుర్తుకొచ్చిందో, ఎక్కడి నుంచి అసలు గుర్తులేదో అక్కడ మీ మనస్సు డిస్ట్రాక్ట్ అయిందన్నమాట. మీరు అక్కడి నుంచి మళ్ళీ చదవటం మొదలు పెట్టండి.

- -

- -

- -

- -

- -

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -(X) - - - - - - - - - - - - - - - -

- -

- -

- -

- -(XX)

(x) విషయాన్ని గుర్తుతెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఇంతవరకే మీకు అస్పష్టంగానయినా గుర్తుకు వస్తుంది.

(xx) మీ మనస్సు పాఠం మీద లేదని ఇక్కడ మీకు స్ఫురిస్తుంది.

ఈ వ్యాయామంలోని ప్రధాన విషయాల్ని గమనించండి. మనస్సు గాడి తప్పినందుకు శిక్షించటం ఉంది. విషయం బోధపడిందో లేదో చూసుకోవటం, మననం చేసుకోవటం ఉన్నాయి. ఏకాగ్రత తప్పిన దగ్గర్నుంచీ మళ్లీ ఆ విషయాన్ని మనస్సు లగ్నం చేసి నేర్చుకోవటం ఉంది.

రోజుకు ఒక గంట లేదా అరగంట ఏ పాఠాన్నయినా సరే ఈ రకంగా చదవటం మీరు మొదలు పెట్టండి. మీ ఏకాగ్రత గణనీయంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. మొదట్లో ఈ రకంగా చదవటం మీకు కష్టమనిపించవచ్చు. అయినా కొనసాగిస్తే రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మీకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఒక్కసారి ఏకాగ్రతతో కూడిన పఠనం మీకు అలవాటయ్యిందంటే ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ అవసరం మీకు ఉండదు. ఎప్పుడైనా అవసరం వచ్చినప్పుడు మీరు ఉపయోగించుకోగలిగే ఆయుధం ఇది.

యోగాసనాలు - ఏకాగ్రత :

యోగ గురించి మీకు తెలుసా? ఎంతో ప్రాచీనమైన యోగ పద్ధతుల మీద ఇటీవల కాలంలో చాలా శాస్త్రీయ పరిశోధనలు జరిగాయి. వాటిని బట్టి శరీర, మానసిక ఆరోగ్యానికి, వికాసానికి ఆ పద్ధతులు దోహదం చేస్తాయని తెలియటంతో ఎంతోమంది ప్రపంచం అంతటా ఈ నాడు యోగ పద్ధతుల్ని ముమ్మరంగా అనుసరిస్తున్నారు.

యోగ ఒక సమగ్రమైన విధానం. జీవితాన్ని ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవాలో, శరీరాన్ని, మనస్సుని ఎలా అదుపులో ఉంచుకోవాలో మన ప్రాచీన యోగ గ్రంథాల్లో చాలా వివరంగా చెప్పబడింది. అందరికీ తెలిసిన యోగలోని ఒక విషయం ఆసనాలు.

ఆసనాలు శరీర సంస్థితికి సంబంధించిన విన్యాసాలు. విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత పెరగటానికి ఉపకరించే కొన్ని ఆసనాల్ని ఇక్కడ ఉదహరించటం జరిగింది. మీకు ఏకాగ్రతా సంబంధమైన సమస్యలున్నా, మీ ఏకాగ్రతని ఇంకా పెంచుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నా మీ దగ్గర్లో ఉన్న ఏదైనా యోగా సెంటర్‌లో కొన్నాళ్ళపాటు యోగ నేర్చుకోండి.

మన శరీరం మనస్సు విడదీయలేనంత సన్నిహితమైనవి. అవి ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. ఒకదానిపై మరొకదానికి ఎంతో ప్రభావం ఉంటుంది.

ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్న వ్యక్తి కూర్చునే తీరు, నడిచే తీరు న్యూనతా భావాలతో సతమతమయ్యే వ్యక్తికిమల్లే ఉండవు. అంటే మన వైఖరులు శరీరం మీద చాలా ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కొన్ని మానసిక ధోరణులు శరీరంలో జీర్ణించుకుపోతాయికూడా. అలాంటి ధోరణుల్ని తొలగించుకోవాలంటే మనం మనుస్సుతోను, శరీరంతోను తలపడాలి. అలవాటైన మానసిక ధోరణుల్ని, శరీర సంస్థితుల్ని తొలగించుకోవాలి. క్రొత్తవాటిని ఏర్పరచుకోవాలి.

మన మనస్సు నిలకడగా లేనప్పుడు శరీరంపై సైతం దాని ప్రభావం పడుతుంది. అందువల్ల మనస్సుకు నిలకడ, ఏకాగ్రత అలవరచాలంటే మనం శరీరాన్ని కూడా సమర్థించుకు రావాలి. ఇంతకు ముందు మనం రెండు విషయాలు తెలుసుకున్నాము. చదువుతున్నప్పుడు మనసు పరిపరి విధాలుగా పోవటానికి గల కారణాలు తెలుసుకొని వాటిని తొలగించుకోవాల్సిన అవసరం గురించి చర్చించాము. ఏకాగ్రత అభివృద్ధి చేసుకొనేందుకు కొన్ని తేలికైన మానసిక వ్యాయామాలు సైతం నేర్చుకున్నాము. వీటికి శరీర విన్యాసాలు కూడా తోడు చేసుకుంటే మీ ఏకాగ్రత ద్విగుణీకృతమవుతుంది.

హిమాలయన్ ఇంటర్నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగ సైన్సు అండ్ ఫిలాసఫీ, బీహార్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగాలాంటి ప్రముఖమైన యోగ సంస్థలు, శ్రీనివాసయ్యంగార్, కె.యస్. జోషిలాంటి ప్రముఖ యోగాచార్యులు, విద్యావేత్తలు ఏకాగ్రతకి, నిశ్చలత (స్థిమిత)కి ఈ దిగువ ఇచ్చిన ఆసనాల్ని సూచించారు.

వీరాసనం	వీరభద్రాసనం
గరుడాసనం	గోరక్షాసనం
వృక్షాసనం	బకాసనం
నటరాజ ఆసనం	కుక్కుటాసనం
పాద అంగుష్ట ఆసనం	పర్వతాసనం
ఉత్తితహస్త	పాదాంగుష్టాసనం
శశాంకాసనం	సర్వాంగాసనం
మేరుదండాసనం	ధనురాసనం
	మత్స్యాసనం

యోగ నేర్చుకొని ప్రత్యేకంగా ఈ ఆసనాల్ని కొన్నింటిని రోజూ 10-15 నిముషాల పాటు కొన్నాళ్లు మీరు అభ్యసిస్తే మీ ఏకాగ్రత పెరగటంతో పాటు కొంత ప్రశాంతత సైతం అనుభవంలోకి వస్తుంది. మీ శరీరం సరళమవుతుంది. ఆరోగ్యస్థాయి పెరుగుతుంది.

విశ్రాంతి పద్ధతులు

భయాందోళనలు :

మీరు ఆందోళనకి, భయానికి లోనయినప్పుడు మీ శరీరంలో, మనస్సులో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయి? ఉదాహరణకి, మీరు ఒక్కసారిగా భయపడ్డారని అనుకుందాము. అప్పుడు మీలో కలిగే మార్పుల్ని గుర్తు తెచ్చుకోండి.

క్రమ పరిణామంలో అన్ని ప్రాణులు తమకి ఏదైనా ప్రమాదం ఎదురైనప్పుడు తమ శక్తినంతా కూడదీసుకొని ఆ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొని పోరాడుతాయి లేదా పారిపోతాయి. అందుకు శక్తిని సమకూర్చుకోవటాన్ని ముఖ్యంగా ఆటనమిక్ (స్వయంచోదిత) నాడీ వ్యవస్థలోని సింపథటిక్ విభాగం నియంత్రిస్తుంది. దానివల్ల కొన్ని శరీర ప్రక్రియల వేగం పెరిగి ఆ జంతువు పోరాడటానికి కానీ పారిపోవటానికి కానీ సన్నద్ధమవుతుంది. ఆ స్థితిలో గుండె కొట్టుకొనే వేగం పెరుగుతుంది. ఊపిరి పీల్చటం ఉధృతమవుతుంది. రక్తపీడన హెచ్చవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో మార్పులు జరిగి ఆ ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. శరీరం వణుకుతుంది. చెమటలు పడతాయి. నోరు తడారిపోతుంది. శరీరంలోని కండరాలు బిగుసుకొని వాటిల్లో తన్యత పెరుగుతుంది. మలమూత్ర విసర్జన సైతం జరగవచ్చు.

స్వయంచోదిత నాడీమండలం అదుపులో ఉండే ఎండోక్రైన్ (వినాళ) గ్రంధులు కూడ ఈ ప్రతిస్పందనలో ప్రాధాన్యత వహిస్తాయి. ముఖ్యంగా సింపథటిక్ వ్యవస్థ ఉద్దీప్తతవల్ల ఎడ్రినల్ గ్రంధి స్రవించే ఎడ్రినాలిన్ అనే హార్మోను శరీరంలో ఎన్నో మార్పులకు కారణమవుతుంది.

విపత్తులు, సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ప్రతి ఒక్కరిలోను ఈ మార్పులు వస్తాయి. ఆ సమస్యలు పరీక్షలు కావచ్చు, ఉద్యోగ విషయాలు, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సమస్యలు కావచ్చు. సమస్య తీవ్రతని బట్టి, వారు ఆ సమస్యని ఎలా తీసుకుంటున్నారు అన్నదాన్ని బట్టీ ఈ మార్పుల స్థాయి ఉంటుంది.

మానసిక స్థాయిలో కూడా చాలా మార్పులు సంభవిస్తాయి. జ్ఞానేంద్రియాల పనితీరు మారుతుంది. జాగరూకత పెరుగుతుంది. ఆలోచనలు వేగం

పుంజుకుంటాయి. మొత్తం మీద మనస్సులో, శరీరంలో వచ్చే మార్పులు ఉద్విగ్నతని, చురుకుదనాన్ని సూచిస్తాయి. ఈ మార్పులు కొంతవరకూ అనుకూలమే అయినప్పటికీ అవి మరింత తీవ్రమైనప్పుడు అనుగుణ్యతకి దోహదం చెయ్యవు.

చాలామంది విద్యార్థులు పరీక్షల గురించి ఆందోళన చెందుతారు, భయపడతారు. అలాంటప్పుడు వారిలో సైతం ఈ మార్పులన్నీ వస్తాయి. వాటి తీవ్రత వారి భయాందోళనల తీవ్రతని బట్టి ఉంటుంది. మరీ ఎక్కువ ఉద్విగ్నతకి గురైతే మార్పులూ చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. తక్కువ ఆందోళన కలిగినప్పుడు సైతం తక్కువ స్థాయిలో ఈ మార్పులన్నీ సంభవిస్తాయి.

పరీక్షల్లో టెన్షన్ చాలా సాధారణమైన విషయం. ఎందుకంటే అది కొంత మేరా వారి సంసిద్ధత కూడా. అయితే అది మోతాదు మించినపుడు శరీరంలోను, మనో ప్రక్రియల్లోను కలిగే మార్పులు చదువుకు, ఏకంగా పరీక్షలు వ్రాయటానికే అవరోధం కావచ్చు. కేవలం పరీక్షల గురించి, పరీక్షల సమయంలోనే కాక మిగతా సమయాల్లోను మనలో కొందరు భయాందోళనలకు గురవుతారు. అలాంటివారికీ ఈ రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు ఉపకరిస్తాయి.

పరీక్షలంటే తమాయించుకోలేనంతగా భయపడటం జరిగితే మాత్రం అలాంటివారు సైకాలజిస్టులను సంప్రతించడం మంచిది. సిస్టమాటిక్ డిసెన్సిటైజేషన్ (క్రమ అసంవేద్యీకరణ) అనే పద్ధతిని అనుసరించి అలాంటి భయాల్ని వారు తేలికగా పోగొట్టగలుగుతారు.

మానసిక తన్యతకి, శరీర తన్యతకి విడదీయలేనంత దగ్గర సంబంధం ఉంది. క్రమపద్ధతిలో శరీరంలోని కండర వ్యవస్థల్ని విశ్రమింపజేస్తే అది మానసిక ప్రశాంతతకి దారి తీస్తుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు భయాందోళనల ప్రతిస్పందనలు శరీరంలో ఎలా సంభవించవో, శరీరం పూర్తిగ విశ్రాంతి పొందినప్పుడు మనస్సులో భయాందోళనకూ తావుండదు.

1. టెన్షన్ - రిలాక్సేషన్ పద్ధతి :

ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యాంశం ఏమిటంటే కండరాల సమూహాన్ని ఒకదాని తర్వాత మరొకదాన్ని ఒక క్రమంలో, గాలి పీలుస్తూ టెన్షన్‌కి గురిచేసి, అంటే బిగించి లేదా సాగదీసి ఆ స్థితిలో కాసేపు ఉంచి, ఆ భాగాలపై ఎరుక సారించి, గాలి

వదులుతూ మెల్లిగా బిగింపుని, స్ట్రెచ్‌ని సడలించి యధాస్థితికి రావటం. ఈ రిలాక్సేషన్‌ని మానసిక చికిత్సలో ఇటీవలి కాలంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

విద్యార్థులు అనుసరించటానికి వీలైన ఒక సంక్షిప్తమైన పద్ధతిని ఇక్కడ అందించడం జరిగింది.

వెల్లకిలా పాదాల మధ్య కొద్దిగా ఎడం ఉండేలా విశ్రాంతిగా పడుకోండి గాఢంగా శ్వాసిస్తూ మీ శరీరాన్ని ఒక్కసారి గమనించుకొని శరీరం మొత్తాన్ని నేలమీద, ఎక్కడా బిగింపు లేకుండా వదలివేయండి.

గాలి పీలుస్తూ మీ ముఖంలోని కండరాలన్నింటిని బిగపట్టండి. వాటన్నింటిని మీ ముక్కు చివరి భాగాన్ని తాకటం గమ్యంగా బిగించండి. కొన్ని క్షణాలపాటు మీ ముఖం కండరాల్లోని టెన్షన్ని ఫీలవండి. గాలి వదులుతూ ముఖ కండరాల్ని సడలించండి. మీ ఎరుకని ముఖం మీదికి సారిస్తూనే ఇందాకటి బిగింపుకు ఇప్పటి సడలింపుకు గల తేడాని అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు కళ్లు మూసుకొని మిగతా వ్యాయామం కొనసాగించండి. మీ నుదురు, కళ్లు, బుగ్గలు, దవడ, పెదాలు - వాటి కండరాల్ని విడివిడిగా బిగించండి. ఒకదాని తర్వాత మరొకటి, గాలి పీలుస్తూ, బిగించి, అక్కడి ఫీలింగ్‌ని గమనించి, గాలి వదులుతూ సడలించండి. రెండింటికీ గల తేడాని అనుభూతి చెందండి.

గాలి పీలుస్తూ మీ తలని కొద్దిగా ముందుకు వంచండి. మెడ క్రింది భాగం, గడ్డం క్రింద బిగుతుని గమనించి, గాలి వదులుతూ మీ తలని యధాస్థానానికి తీసుకురండి. అలాగే శ్వాసిస్తూ తలని వెనక్కి వంచండి. మెడలోని అనుభూతిని గమనించి, శ్వాస విడుస్తూ తలని మామూలు స్థితికి తీసుకురండి. అలాగే మిగతా శరీర భాగాలన్నీ ఈ క్రింది క్రమంలో -

భుజాలు	-	ఎడమ భుజం, కుడి భుజం
చేతులు	-	ఎడమ చెయ్యి, దండచెయ్యి, ముంజేయి, పిడికిలి, కుడి చెయ్యి, దండచెయ్యి, ముంజేయి, పిడికిలి. శ్వాసని అనుసంధానిస్తూ ఆ శరీర భాగంలోని సంవేదననంతటిని మీరు అనుభూతి చెందాలి.
ఛాతీ	-	ఊపిరి నిండుగా పీల్చి గమనించి వదలండి.

ఉదరం - ఉదర శ్వాస (డయాఫ్రమాటిక్ బ్రీదింగ్) ఛాతీ దిగువ భాగంతో గాలి గాఢంగా పీల్చి గమనించి వదలండి.

పిరుదులు - రెండూ ఒక్కసారి బిగించి, మెల్లిగా సడలించండి.

ఎడమకాలు - తొడ, పిక్క, పాదం ముందుకు స్ట్రెచ్ చెయ్యండి. యధాస్థానానికి తీసుకురండి. వెనక్కు వంచండి. మామూలు పొజిషన్‌కు తీసుకురండి. వ్రేళ్లు ముందుకు వంచండి. మామూలు స్థానానికి రండి. అలాగే వెనక్కి వంచండి.

కుడికాలు - పైవిధంగా

ఇదంతా అయినాక గాలి పీలుస్తూ మీ కుడిచెయ్యి మొత్తాన్ని స్ట్రెచ్ చెయ్యండి, చేతివేళ్లతో సహా అనుభూతించి, సడలించండి. ఆ తర్వాత కుడికాలు, పాదం, తర్వాత ఎడమచెయ్యి, ఎడమకాలు.

ఎడమ చెయ్యి, ఎడమకాలు, రెండూ ఒక్కసారిగా, కుడిచెయ్యి, కుడికాలు రెండూ ఒక్కసారిగా, రెండు కాళ్లూ, రెండు చేతులూ విడిగా, రెండు కాళ్లు, రెండు చేతులు మొత్తం ఒక్కసారిగా.

శరీరంలోని పై భాగాలన్నీ ఒకే పర్యాయం కాళ్లు, చేతులు, శరీరం మొత్తం. బిగించేటప్పుడు, సడలించేటప్పుడు ఒక క్రమంలో ఒకదాని తర్వాత మరొక భాగాన్ని బిగిస్తూ, ఆ తర్వాత సడలిస్తూ రావాలి.

మీరు కండరాల్ని బిగించినప్పుడు, స్ట్రెచ్ చేసినప్పుడు ఆ భాగంలో టెన్షన్ కలగటాన్ని, దానికి, వెంటనే రిలాక్స్ కావటంలో సడలింపుకూ గల తేడాని గమనించితే మీరు ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యనప్పుడు సైతం ఆయా భాగాల్ని విశ్రాంతిగా ఉంచటం సాధ్యమవుతుంది. నొప్పిగా మారేంతవరకూ బిగించటం కానీ, స్ట్రెచ్ చెయ్యటం కానీ ఏ మాత్రమూ మంచిది కాదు. విశ్రాంతికి, ఆరోగ్యానికి అది దోహదం చెయ్యదు.

మీ మనస్సు మిగతా భాగాల స్మరణ ఎంత మాత్రమూ లేకుండా కేవలం బిగిస్తున్న, సడలిస్తున్న ఆ ఒక్క శరీర భాగం మీదే కేంద్రీకృతం అవ్వటం వల్ల, శ్వాస

అన్వయం వల్ల శరీరం పట్ల మీ సెన్సిటివిటీ, బాడీ అవేర్‌నెస్ పెరుగుతాయి. మామూలుగా చదువుకునేటప్పుడు సైతం మీ శరీంలో అనవసరమైన టెన్షన్ లేకుండా ఉంచుకునేందుకు ఇది ఉపయోగిస్తుంది. పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందిన ఈ స్థితిలో మీకు భయం, ఆందోళన కలిగించే విషయాల గురించి మీరు ఆలోచించండి. భయాందోళనల వల్ల మీ శరీరంలో కలిగే మార్పులు ఈ స్థితిలో రావు. అలా క్రమంగా మీమీద తమ పట్టును అవి కోల్పోతాయి.

కొన్నాళ్ల ప్రాక్టీసు తర్వాత ఎంతో త్వరగా మీరు నుదురుతో ప్రారంభించి, వ్రేళ్లదాకా గాఢంగా గాలి పీలుస్తూ వదులుతూ ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ ఎక్కడైనా చెయ్యగలుగుతారు. కుర్చీలో కూర్చొని సైతం దీన్ని చెయ్యవచ్చు. పరీక్ష హాల్లోసైతం ఉద్విగ్నత, ఆందోళన తగ్గటానికి కొద్దిసేపు ఇలా విశ్రమించవచ్చు. మరింత త్వరితంగా మీరు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి రిలాక్స్ కావాలనుకుంటే గట్టిగా గాలి పీల్చి నుదుటి నుంచి క్రమంగా కాలి వ్రేళ్ల వరకు కండరాలను బిగించి, గాలి వదులుతూ అదే క్రమంలో సడలించండి. ఈ క్విక్ టెన్షన్-రిలాక్సేషన్ పద్ధతిని మీరు బాగా నేర్చుకున్నాక అవసరాన్ని బట్టి ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఎవరికీ తెలియకుండానే అనుసరించవచ్చు.

2. రిలాక్సేషన్ పద్ధతి :

మనం తెలుసుకున్న టెన్షన్ రిలాక్సేషన్ పద్ధతి కొద్దిగా టైమ్ తీసుకుంటుంది. ఈ రెండో పద్ధతి చాలా తక్కువ సమయం తీసుకునే విశ్రామ పద్ధతి. దీన్లో కండరాల్ని టెన్షన్‌కి గురి చెయ్యటం, బిగించటం సాగతీయటం మాత్రం ఉండవు. అయితే శరీరంలోని ఒక్కొక్క భాగాన్ని ఎరుకతో రిలాక్స్ చేసి దాని మానాన దాన్ని వదిలెయ్యటం (లెటింగో) ఉంటుంది. గాఢంగా శ్వాసిస్తూ చేతనని శరీరంలోని ఒక్కొక్క భాగంపై కేంద్రీకరించటం, అలా ఒక భాగాన్నుంచి మరొక భాగానికి ప్రయాణించటం ఉంటుంది.

మీరు హాయిగా, కదలకుండా కూర్చోండి. మీ చేతనని అంటే మనస్సుని ఒక కండర సమూహం మీద కేంద్రీకరించి, ఆ భాగాన్ని ఏమాత్రమూ పట్టులేకుండా వదిలేసి దాన్ని ఉద్దేశించి 'రిలాక్స్' అనుకొని, ఆ భాగం రిలాక్స్ అయినట్లు భావించండి. మరోభాగానికి వెళ్లేముందు ఆ భాగం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవటాన్ని అనుభూతి చెందండి. మీరు వీలైనంత గాఢంగా గాలి పీలుస్తూ వదులుతూ ఈ పద్ధతిని అనుసరించాలి.

ఇప్పుడు మెల్లిగా మీ శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లోని కండరాలని ఈ క్రింది వరుసలో, ఒకదాని తర్వాత మరొకదాన్ని ఉద్దేశించి 'రిలాక్స్' అనుకొని విశ్రాంతి కల్పించండి.

మీ మనస్సును క్షణంపాటు ఆ భాగంపై కేంద్రీకరించండి. ఆ భాగంలో విశ్రాంతిని మీరు ఫీలవ్వండి.

నుదురు, కనుబొమ్మలు, కళ్ళు, బుగ్గలు, దవడ, గొంతు, భుజాలు, దండచెయ్యి, ముందుచెయ్యి, మణికట్టు, చేతులు, చేతివ్రేళ్ళు, ఛాతి, పొట్ట, నడుము (తొంటి), తొడలు, పిక్కలు, మడమ, పాదాలు, కాలి వ్రేళ్ళు.

మీరు కూర్చున్న పద్ధతిలోనే, వెన్నెముక, తల తిన్నగా ఉంచి ప్రతి కండర సమూహాన్ని పై విధంగా రిలాక్స్ చెయ్యాలి.

ఈ రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజ్ మొదలు పెట్టిన క్రొత్తలో మీ కండరాల్లోని టెన్షన్ కాని, రిలాక్సేషన్ కాని మీ ఎరుకలోకి, అదుపులోకి రాకపోవచ్చు. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల మీకు పెద్ద తేడా కనిపించకపోచ్చు. అందుకు నిరాశపడాల్సింది ఏమీలేదు. మీరు ప్రాక్టీసు కొనసాగిస్తే కొద్దినాళ్లలోనే ఆ విశ్రాంతిలోని హాయిని మీరు తేలికగా అనుభవిస్తారు. మీరు కావాలని విశ్రాంతిని పొందటం సైతం నేర్చుకుంటారు.

చాలాసేపు చదివినప్పుడు కాని, మరేకారణం వల్లకాని మీరు బాగా అలసిపోతే ఈ పద్ధతుల్ని ఉపయోగించి చూడండి. మీరు వెంటనే విశ్రాంతిని పొందుతారు. ఉత్సాహంతో చదవటానికి లేదా పని చెయ్యటానికి సిద్ధం కాగలుగుతారు.

3. విశ్రామ యోగాసనాలు:

ఈ క్రింది యోగాసనాలు సైతం విశ్రాంతికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి.

శవాసనం　　　　జ్యేష్టికాసనం

అద్వాసనం　　　　మకరాసనం

మత్స్యక్రీడాసనం

ఏకాగ్రత పద్ధతులు, యోగాసనాలు, విశ్రామ పద్ధతులన్నీ స్వీయనియంత్రణా పద్ధతులు. అంటే మీపై మీ ఎరుకని పెంచి, తద్వారా కొంత అదుపును సైతం ఇవ్వగలిగే విధానాలు. ఒకవేళ మీరు వీటిని మరొకరి దగ్గర్నుంచి నేర్చుకున్నా, ఆ తర్వాత మీరే మిమ్మల్ని నియంత్రించుకుంటారు. ఈ సెల్ఫ్ రెగ్యులేషన్ స్ట్రాటజీలకి ప్రపంచం అంతటా నేడు ఎంతో గుర్తింపు ఉంది. అవి ఇస్తున్న ఫలితాలే వాటికి ఆ గుర్తింపునిస్తున్నాయి.

కళ్ళకి వ్యాయామం :

చదువు ముఖ్యంగా కళ్ళతోకూడిన పని. కళ్ళకి వ్యాయామం, విశ్రాంతి చాలా అవసరం. ఈ క్రింది రెండు పద్ధతులు అందుకు దోహదం చేస్తాయి.

స్థిరంగా సుఖంగా కూర్చొని తల కదలకుండా నిలిపి, ముఖంలోని కండరాలని వదులుతూ, విశ్రాంతిగా ఉంచి కళ్ల ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చెయ్యాలి. ప్రతి కదలిక మూడు, నాలుగు సార్లు చేస్తే సరిపోతుంది.

1. తిన్నగా ముందుకి చూడండి. తరువాత మెల్లిగా రెండు కళ్లని తిప్పి ఎడమవైపుకు వీలైనంత మేరా, నొప్పి అనిపించనంతవరకు చూడండి. కంటి కండరాలు సాగటాన్ని అనుభూతి చెందండి. మెల్లిగా కళ్లు తిప్పి ముందుకు చూడండి.

అలాగే కుడివైపుకు.

2. మెల్లిగా కళ్లెత్తి పైకి చూడండి. సీలింగ్‌వైపు దృష్టి సారించండి. మెల్లిగా కళ్లు దించి ముందుకు చూడండి. ఆ తర్వాత కళ్లు పూర్తిగా దించి క్రిందకు చూడండి. నేలవైపు దృష్టి సారించండి. ఆ తర్వాత మెల్లిగా మీ దృష్టిని ముందుకు మరల్చండి.

3. ముందుకు తిన్నగా చూడండి. అక్కడి నుండి ఎడమ వైపుకు రెండు కళ్లు ఎత్తి మూలకు (45^0) చూడండి. కళ్లు క్రిందికి దించి కుడివైపు మూలకు చూడండి. అలాగే పైకి, కుడివైపు మూలకి, క్రిందకి, ఎడమవైపు మూలకి చూడండి.

4. కళ్లను క్రిందికి దించండి. రెండు కనుగుడ్లని ఎడమ వైపు మొదలు పెట్టి గుండ్రంగా త్రిప్పండి, అలాగే కుడి నుంచి ఎడమకు గుండ్రంగా త్రిప్పండి. యథాస్థానానికి రండి.

5. మీ చేతిని ముందుకు సాచండి. చెయ్యి ప్రక్కకి తిప్పి బొటనవ్రేలిగోరు మీకు కనపడేలా మీ కళ్ళకు సమాంతరంగా ఎదురుగా ఉండేలా బొటన వ్రేలును పైకెత్తండి. మిగతా వ్రేళ్ళను పిడికిలిలా బిగించండి. మీ దృష్టిని బొటనవ్రేలు దాటి ముందుకు, బాగా దూరంగా సారించండి. ఈ స్థితిలో బొటనవ్రేలు రెండుగా కన్పించవచ్చు. కొద్దిసేపయ్యాక బొటనవ్రేలు గోటిమీద మీ దృష్టిని నిలపండి. అలా కొద్దిసేపు ఉండండి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ దూరంగా మీ దృష్టిని సారించండి. అలా నాలుగైదుసార్లు చెయ్యండి.

ఇప్పుడు బొటన వ్రేలుగోటిపై మీ దృష్టిని నిలిపి, మెల్లిగా బొటనవ్రేలును చేతిని మడుస్తూ మీ కళ్ళమధ్యకు బాగా దగ్గరగా తీసుకురండి. బొటనవ్రేలుపై మీ దృష్టిని నిలిపి ఉంచి మెల్లిగా చేతిని అలాగే ముందుకు, ఇంతకు ముందు స్థానానికి సాచండి. ఇలా నాలుగైదు సార్లు చెయ్యండి.

6. కళ్ళు మూసుకోండి. కనురెప్పలతో వత్తుతూ కళ్ళని ఐదు సెకండ్లపాటు గట్టిగా మూయండి. కళ్ళు తెరచి కనురెప్పల్ని పైకి, క్రిందికి గబగబా ఆడించండి. ఆ తర్వాత మెల్లిగా, విశ్రాంతిగా రెప్పలు కళ్ళని అంటీ అంటకుండా కళ్ళుమూసుకోండి.

అరచేతుల్ని ఒకదానితో ఒకటి రుద్దండి. కొద్దిగా వేడెక్కాక రెండు అరచేతుల్ని కళ్ళపై కొన్ని సెకండ్ల పాటు కప్పి ఉంచండి.

త్రాటకం :

త్రాటకం అనే పద్ధతి హఠయోగంలోని శుద్ధి క్రియల్లో ఒకటి. ఈ విధానం కళ్ళను పరిశుభ్రపరచుకోవటానికి, ఏకాగ్రత పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

నిటారుగా స్థిరంగా కూర్చొని కళ్ళకి సమాంతరంగా ఐదారు అడుగుల దూరంలో ఒక వెలుగుతున్న క్రొవ్వొత్తిని ఉంచి లేదా గోడపై ఏదైనా ఒక గుర్తు పెట్టుకొని దానిని రెప్పలు వెయ్యకుండా కళ్ళ నీళ్ళు క్రమ్మేవరకూ చూడటమే త్రాటకం. ఇదీ మీరు అనుసరించ దగ్గ పద్ధతే.

ముగింపు :

జ్ఞాపక శక్తికి, చదివే పద్ధతులకి గల సిద్ధాంతం ప్రతిపాదికలని ముందు మనం కూలంకషంగా పరిశీలించాము. ఆ పైన చదివే పద్ధతుల్ని, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, అవగాహన వృద్ధి చెందటానికి దోహదం చేసే మరెన్నో సుళువుల్ని,

మెళకువల్ని తెలుసుకున్నాము. ఏకాగ్రతని హెచ్చించే కొన్ని ప్రామాణికమైన పద్ధతుల్ని అర్థం చేసుకున్నాము. భయాందోళనలని, అలసటని అధిగమించటానికి అవసరమైన విశ్రాంతి పద్ధతుల్ని సైతం నేర్చుకున్నాము.

ఇంత విస్తృతమైన సమాచారం ఇప్పుడు మీకు అందుబాటులో ఉంది. మీకు అదంతా తెలుసుకూడా. మీరు ఏ విషయం గురించయినా కానివ్వండి ఎంత ఆలోచించినా, ఎంత మథనపడ్డా, పని జరగాలంటే మాత్రం కార్యాచరణ ఒక్కటే మార్గం. అందుకు మీరు వెంటనే పూనుకోనండి. తప్పక మీరు విజయం సాధిస్తారు. మీ ఫీలింగ్స్, ఆలోచనలు ఆ స్థాయిలో మీకు ప్రేరణని ఇవ్వగలుగుతాయేకాని మీరు వాటిని దృఢ నిశ్చయంగా మార్చుకొని దీక్షతో చదివినప్పుడే ఉన్నత స్థాయికి ఎదగగలుగుతారు. ముఖ్యంగా మీరు గుర్తుపెట్టుకోవలసింది: చదువు పట్ల మీ శ్రద్ధని, మీరు చేసే పరిశ్రమని మీరు ఎంజాయ్ చెయ్యగలగాలి. లెర్నింగ్ (చదువు), పని ఆధునిక జీవితంలో అంతర్భాగాలు.

పని చెయ్యటాన్ని ఇష్టపడేవారు, ప్రేమించగలిగేవారు మాత్రమే ఆరోగ్యవంతమైన, శ్రేయోదాయకమైన జీవితం గడుపుతున్నట్లని , సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ ,ఎరిక్ ఫ్రోమ్ లాంటి ఎందరో మనస్తత్వవేత్తలు అంటారు. విద్యార్థి దశలో వున్న మీ పని చదువే కాబట్టి ఈ మాటలు మీకూ వర్తిస్తాయి.

మీకు జీవితంలోను, చదువులోను
విజయం కలగాలని కోరుకుంటూ ముగిస్తున్నాను.

